దైనందిన జీవితంలో
యోగాసనాలు - ఆరోగ్య రక్షణ



INDEX

సూర్యనమస్కారములు

అజ్ఞానమనే చీకట్లను తొలగిస్తూ మానవాళికి విజ్ఞానమనే వెలుగును ప్రసాదించే సూర్యభగవానుని ప్రభావం అతీతమైనది.....అనంతమైనది. రాతియుగం నుండి, రాకెట్‌యుగం వరకూ మనిషిలో ఎంతో విజ్ఞానాన్ని నింపుతోంది సూర్యశక్తి.

సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యకిరణాలు మానవశరీరాన్ని తాకడం వలన ఎన్నో రకాలైన వ్యాధులు దరిజేరకుండా వుంటాయనే ఎన్నో విషయాలు, శాస్త్ర ప్రామాణికమయ్యాయి.

పతంజలి యోగశాస్త్రంలో సూర్యనమస్కారముల వలన ఎన్నో ఆరోగ్యవిషయాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వడం జరిగింది.

ఉదయాన్నే కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని, సూర్యోదయ ఆరంభం నుండి సూర్యనమస్కార విధానాలను ప్రారంభించాలి. సూర్యనమస్కార ఆసనాలను ఆరుబయట కొంచెం ఎత్తైన ప్రదేశంలో సూర్యోదయానికి అభిముఖంగా వుండి చేయాలి. ఈ ఆసనాలు చేస్తున్నపుడు సూర్యుని పన్నెండు నామాలను పారాయణం చేయడం ప్రధానం.

1. ఓం మిత్రాయ నమః
2. ఓం రవయే నమః
3. ఓం సూర్యాయ నమః
4. ఓం భావనే నమః
5. ఓం ఖగాయ నమః
6. ఓం పూష్ణై నమః
7. ఓం హిరణ్య గర్భాయనమః
8. ఓం మరీచాయ నమః
9. ఓం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం సవిత్రే నమః
11. ఓం ఆర్కాయ నమః
12. ఓం భాస్కరాయ నమః

1. ప్రమాణాసనము:



నేల మీద నించుని, రెండు పాదాలు బాగా దగ్గరగా అనుకునేట్లు కాళ్ళను. దగ్గరకు చేర్చాలి. కాళ్ళనుండి తల వరకూ శరీరాన్ని నిటారుగా వుంచాలి. శ్వాసను బాగా తీసుకుంటూ రెండు చేతులనూ జోడించి, ఛాతికి మధ్యభాగంలో బొటనవేళ్ళూ అనుకునేలా నమస్కారముద్ర వేయాలి. వీలయినంత ఎక్కువ సేపు శ్వాసను కుంభించి వుంచి, నిదానంగా వదలాలి.

దీని వలన ఎంతో మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఎలాంటి ఆలోచనలు, ఆందోళనలు లేకుండా ఏకాగ్రత వృద్ధి చెందుతుంది. శరీరమంతారక్తప్రసరణ బాగుంటుంది. శ్వాసక్రియ వలన ఊపిరితిత్తులు, గుండె శక్తివంతమవుతాయి. శరీరం లావుకాకుండా వుంటుంది.

2. హస్త ఉత్తానాసనము :



ముందుగా నేల మీద నిటారుగా నించున్న తరువాత బాగా శ్వాసను తీసుకుంటూ, రెండు చేతులను నిటారుగా లేపుతూ కాళ్ళను నిటారుగానే వుంచి, నడుమునుండి తల వరకూ భాగాన్ని వీలయినంత వెనక్కి వంచుతూ, శ్వాసను వీలయినంతసేపు కుంభించి వుంచి, నిదానంగా విడుదల చేస్తూ యధాస్తానానికి రావాలి.

దీని వలన శ్వాస ప్రక్రియః వలన కలిగే ప్రయోజనాలతోపాటు, నడుము సన్నబడు తుంది. శరీరంలోని కండరాలన్నీ శక్తి వంతమవుతాయి. నడుము నొప్పి వీపునొప్పులు నివారణ అవుతాయి. జీర్ణశక్తి వృద్ధిచెందుతుంది. శరీర సౌష్టవం వృద్ధిచెందుతూ, నిత్యనూతన యవ్వనులుగా కనబడతారు.

3. పాద హస్తస్తానము :

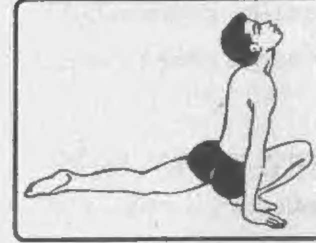


ముందు నేల మీద నిటారుగా నుంచొని, కాళ్ళను దగ్గరకు చేసుకుని, బాగా శ్వాసను తీసుకుని, కుంభించి కాళ్లు వంగకుండా రెండుచేతులను క్రిందికి చాస్తూ, వంగుంటూ, రెండు అరిచేతులనూ రెండు పాదాల ప్రక్కన నేలమీద ఆనించాలి. ముఖం మోకాళ్ళకు చేరువకావాలి. నిదానంగా కుంభించిన శ్వాసను వదులుతూ యథాస్థితికి రావాలి. ఈ ఆసనాన్ని సంపూర్ణంగా చేయడానికి రోజూ కొంత సాధన కావాలి.

దీని వలన నడుము లావుగావుంటే సన్నబడుతుంది. పొట్ట పెరిగే అవకాశం వుండదు. కాళ్ళూ, చేతులు శక్తివంతమవుతాయి. కండరాల పటుత్వం పెరుగును. శరీరానికి అన్నిరకాల నొప్పులు నివారణ అవుతాయి. జీర్ణశక్తి బాగుంటుంది. జీర్ణకోశసంబంధమైన వ్యాధులు నివారణ అవుతాయి. శరీరం ఎప్పుడూ నాజూగ్గావుంటుంది. ఎప్పుడూ చురుకుగా వుండగలుగుతారు.

4. ఏకపాద ప్రాసారాసనం

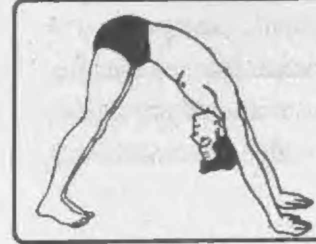
ముందుగా నేల మీద పాదాల ఆధారంగా కూర్చుని, రెండు చేతులనూ క్రిందికి దించి, అరిచేతులను పాదాల ప్రక్కన నేలమీద దన్నుగా ఆనించాలి. శ్వాసను బాగాతీసుకుంటూ ఒక కాలును తిన్నగా వెనక్కి చాచుతూ...తలను బాగా పైకెత్తుతూ



ఆకాశాన్ని చూస్తుండాలి. కుంభించిన శ్వాసను నిదానంగా వదలాలి. వెనకి చాచిన కాలును యథాస్థానానికి తెచ్చి రెండవ కాలుతో మళ్ళీ ఇదే విధంగా చేయాలి.

ఈ ఆసనం వలన కాళ్ళూ, చేతులు బాగా శక్తివంతమవుతాయి. శరీరంలోని కండరాలన్నీ పటుత్వంగా వుంటాయి. కంఠానికి చక్కని వ్యాయామం కలుగుతుంది. గొంతు నొప్పులూ, గవదబిళ్ళలూ తగ్గిపోతాయి. శరీర సౌష్టవం బాగుంటుంది. ఛాతి విశాలమవుతూ, నడుము సన్నబడుతుంది. ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులు దరిజేరవు.

5. పర్వతాసనము

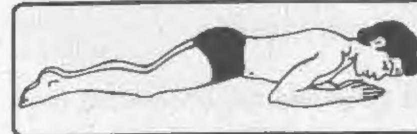


ముందుగా నేల మీద నిటారుగా నించుని, రెండు పాదాలనూ దగ్గరగా చేర్చుకుని, శ్వాసను బాగా తీసుకుంటూ, పాదాల ఆధారంగా రెండు చేతులనూ తిన్నగా ముందుకు చాచి, అరచేతులను నేలమీద అనిస్తూ వంగోవాలి. కుంభించిన శ్వాసను నిదానంగా వదులుతూ, యధాస్ధానానికి రావాలి.

దీని వలన, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ చురుకుగా వుంటుంది. కాళ్ళూ - చేతులకు, వెన్నుపూసకు మంచి శక్తి కలుగుతుంది. నడుము సన్నబడుతుంది. ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులన్నీ నివారణ అవుతాయి. శరీరంలో అనవసరమైన కొవ్వు కరిగిపోతుంది. నిత్యయవ్వనంగా వుంటారు. ఈ ఆసనం నిత్యం చేయడం వలన యువతీ, యువకులు వారి ఎదుగుదలకు తగినంత ఎత్తు పెరుగుతారు. కండరాలు బాగా సాగుతాయి.

6. అష్టాంగ నమస్కారాసనము

నేల మీద బోర్లా పడుకోవాలి. శరీరాన్ని మొత్తం తిన్నగా వుంచి, బాగా శ్వాసను తీసుకుంటూ చేతులను నమస్కరించాలి. కాళ్ళనుండి ఛాతి వరకూ నేలకు ఆనుకుని వుండాలి. కుంభించిన శ్వాసను నిదానంగా వదులుతవా, వీలైనంత ఎక్కువసేపు చేయాలి.



దీని వలన శరీరంలోని కండరాలన్నీ



చేసే విధానం :

నిటారుగా నేల మీద కూర్చుని అరికాళ్ళు కలిసేలా దగ్గరకు చేర్చుకోవాలి. కుడి చేత్తో కుడి కాలును, ఎడమ చేత్తో ఎడమకాలును పట్టుకుని, అరికాళ్ళు వక్షానికి తగిలేలా ఆన్చాలి, వీపు ఒంగకుండా నిటారుగా చేసుకొని, శ్వాస తీసుకుంటూ నిదానంగా వదలాలి. ఊపిరిని ఎంత బిగ బట్టి వుంచితే అంత మంచిది.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీర భాగాలన్నిటికీ రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు వంటి వ్యాధులన్నీ నివారిస్తాయి. కుండలిని శక్తి బాగా వృద్ధి చెందుతుంది. పద్మాసనంలో ఎన్ని ఉపయోగాలు అయితే ఉన్నాయో అన్ని ఈ ఆసనంలో ఉన్నాయి.

4. కుక్కుటాసనం



'కుక్కుటం' అనే పదానికి సంస్కృతంలో 'కోడి' అనే అర్థం వుంది. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత ఆకారం కోడి శరీరం లాగా వుంటుంది.

వేసే విధానం :-

పద్మాసన ఆసనంలో కూర్చుని చేతులను పిక్కల తొడల సందుల్లోంచి క్రిందికి తేవాలి. ఆ తరువాత అరచేతులను నేల మీద ఆనించి, శ్వాస పీల్చుకుంటూ శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. కొద్ది క్షణాలు అలాగే వుండి, ఊపిరి వదులుతూ శరీరాన్ని క్రిందికి దించాలి. ఈ ఆసనాన్ని ఐదారు సార్లు చేస్తూ వుండాలి.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన కడుపులో పురుగులను నివారిస్తుంది. శారీరక నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఈ ఆసనం వేయటం వలన బహిష్టు సమయంలో వచ్చే అన్ని రకాల నొప్పులు నివారిస్తాయి. సహనాన్ని కూడా పెంచి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

5. సిద్ధాసనం



ఈ ఆసనానికి సిద్ధాసనం అనే పేరు ఎలా వచ్చిందంటే దీనిని ముఖ్యంగా సిద్ధులు వేస్తారు. కావున దీనికి 'సిద్ధాసనం' అని పేరు వచ్చింది. ఇది పురుషులు మాత్రమే వేయదగ్గిన ఆసనం. అన్ని ఆసనాలోకి ఈ సిద్ధాసనం ఎంతో శ్రేష్ఠమైన ఆసనం. సిద్ధాసనం ధ్యానం చేసేవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

వేసే విధానము :-

నేల మీద కూర్చుని, రెండు కాళ్ళు చాపుకుని, ఎడమ కాలిని మడిచి, ఆ కాలి మడమను జననాంగ, తొడ భాగముల మధ్య అదిమి పెట్టుంచి కుడికాలిని మడిచి, ఆ పాదాన్ని ఎడమ కాలు పిక్కపై వుంచాలి. వెన్నెముక ఏ మాత్రం వంగకుండా నిటారుగా చేయాలి. దృష్టిని పూర్తిగా భూమి మీదకు సారించి, చేతులను తొడల మీద ఆనించి ధ్యాన ముద్ర వేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన నడుంనొప్పి వంటి రోగాలను అరికడుతుంది. ముసలితనం పై బడుతున్నా నడుం వంగకుండా చేస్తుంది. కండరాలకు శక్తినిస్తుంది. ఎన్నో సాధారణమైన వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. మానసిక చాంచల్యం వంటివి నివారించబడి, తలపెట్టిన కార్యం ఫలిస్తుంది.

6. పశ్చిమోత్తాసనం



ఈ ఆసనం వేసేవారు ఎంతో సాధన చేయాలనే చెప్పాలి. దీనిని సంపూర్ణంగా వేయడం చాలా కష్టం. కావున దీనిని ఉగ్రాసనం అని కూడా అంటారు. ప్రతిరోజు కొంచెం సాధన చేస్తూ సాధ్యమైనంత సంపూర్ణంగా వేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

వేసే విధానము :

నేల మీద కూర్చుని, కాళ్ళు వంగ కుండా నిటారుగా వుంటేట్లు ముందుకు చాపాలి. సాధ్యమైనంత ముందుకు నడుమును వంచి, గడ్డము మోకాళ్ళకు ఆనేలా చేస్తూ రెండు చేతులను ముందుకు పోనిచ్చి, చేతుల వ్రేళ్ళతో రెండు పాదాల బొటన

సాధన చేసే ప్రతివారూ కొన్ని సూచనలను పాటించాలి.

వాతావరణం ప్రశాంతంగా వుండాలి. సహజంగా మంచి గాలివచ్చే గదిని గానీ, ప్రకృతి ప్రదేశాన్ని గానీ వీలును బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి.

సూర్యోదయ సమయంలోనే ప్రాణాయామ సాధన పూర్తి ఫలితాలనిస్తుంది. వీలుకాక పోతే సూర్యాస్తమయం తర్వాత చేయవచ్చును.

ప్రాణాయామం చేయడానికి శరీర భాగాలు చురుకుగా వుండాలి. అందువలన యోగాసనాలు చేసిన తర్వాత ప్రత్యేకంగా దీని సాధన చేయడం చాలా మంచిది.

ప్రాణాయామ సాధనకు ముందు కడుపు ఖాళీగా వుండాలి. ఆకలి వేస్తుందను కుంటే ఒక కప్పుపాలు త్రాగొచ్చు. ఆహార పదార్థాల మాత్రం తినకూడదు.

ఏవైనా అనారోగ్యాలపుడు నీరసంగా వుండటం, లేదా మానసిక వత్తిళ్ళు అధికంగా వున్నపుడు ప్రాణాయామం సాధన చేయకూడదు.

ప్రాణాయామం చేయడానికి పద్మాసనం, సిద్ధాసనం బాగా అనుకూలంగా వుంటుంది. సుఖంగా కూర్చోగలిగే ఏ ఆసనమైనా కూడా పర్వాలేదు.

ప్రాణాయామ సాధన ప్రారంభంలో శ్వాసను తీసుకోవడం, కుంభించడం, వదలటం చాలా నిదానంగా ఆచరించాలి. ప్రారంభదశలో శ్వాస తీసుకోవడానికి ఐదు సెకెండ్లయితే, శ్వాస నిదానంగా వదలడాన్ని పదిసెకెండ్లను నిర్ణయించుకోవాలి.

కొంత సాధన అనంతరం శ్వాసను తీసుకున్న తర్వాత శ్వాసను కుంభించి వుంచే సమయాన్ని క్రమంగా పెంచుతూ వుండాలి. ఇదివారి వారి శక్తి మీద ఆధారపడివుంటుంది.

ప్రాణాయామానికి సంసిద్ధమైనపుడు కడుపులో ఎలాంటి వికారాలు, అసౌకర్యం ఉండకూడదు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో చేయకూడదు.

ప్రాణాయామ సాధన చివరి దశలో కొచ్చేసరికి 16:64:32 నిష్పత్తి ప్రకారం సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. అంటే శ్వాస తీసుకోవడం పదహారు సెకెండ్లయితే, అరవైనాలుగు సెకెండ్ల కుంభించి వుంచాలి. ముప్పైరెండు సెకెండ్లు శ్వాసను వదలాలి. ఇందుకు చేతివేళ్ళను కూడా ఈ నిష్పత్తి ప్రకారం లెక్కించుకోవచ్చును.

ప్రాణాయామం చేసిన తర్వాత వెంటనే స్నానం చేయకూడదు. కనీసం అరగంట సేపువుండాలి.

ప్రాణాయామం ఎలా చెయ్యాలి ?

ప్రాణాయామం చేయడానికి సన్నద్ధమైనవారికి సుఖాసనాల మీద కొంత అవగాహన కావాలి. పద్మాసనం, సిద్ధాసనం, స్వస్తికాసనం, సుఖాసనం అనుకూలమైన ఆసనాలు. వీటిలో దేన్నయినా ఆచరించవచ్చును.

ప్రాణాయామ సాధనలో ముక్కు రంధ్రాలను మార్చి మార్చి శ్వాసను తీసుకుంటూ

వుండాలి. ఒక ముక్కు రంధ్రం ద్వారా శ్వాసను తీసుకునేటపుడు, రెండోముక్కు రంధ్రాన్ని మూడు వేళ్ల ఆధారంతో మూసివుంచాలి. రెండు ముక్కు రంధ్రాలతో శ్వాసను తీసుకునేటపుడు మామూలుగానే శ్వాసను తీసుకోవచ్చు.

పూరక - కుంభక - రేచనము

ప్రాణాయామ ప్రధాన చర్య శ్వాసను తీసుకోవడం పూరకం, శ్వాసను కుంభించి వుంచడం కుంభకం, శ్వాసను విడుదల చేయడం రేచకం. ఈ చర్య మొత్తాన్ని సహితకుంభకం అంటారు. ముందు దీన్ని బాగా సాధన చేయాలి.

తర్వాత 'కేవలం కుంభకం' సాధన చేయాలి. అంటే, ఎక్కువ సమయం శ్వాసను బంధించి వుంచడం. ఈ స్థితిలో కొచ్చిన సాధకుడు శ్వాసను ఎంతసేపయినా కుంభించి వుంచగలడు. రాజ యోగ స్థితిని పొందగలడు. దీని వలన కండలినీ శక్తి మేల్కొంటుంది. ఈ స్థితిలో కొచ్చినా కూడా ప్రాణాయామాన్ని చేస్తూనే వుండాలి.

ప్రాణ శక్తి నిచ్చే నాడులు

మనిషికి ప్రాణశక్తి నిచ్చే చర్యలో ప్రధానమైనవి ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న నాలుడని, యోగశాస్త్ర నిపుణులు చెప్పారు.

'ఇడ' నాడి ఎడమ ముక్కు రంధ్రంలో వుంటుంది. 'పింగళ' నాడి కుడి ముక్కు రంధ్రంలో వుంటుంది. 'సుషుమ్న' నాడి రెండు ముక్కు రంధ్రాలు కలిసే భాగంలో వుంటుంది.

ఇడనాడికి తమోగుణం, చలువ చేసే గుణం, మనలోని ఆలోచనలను మనసుపై ఆధిపత్యం వహించే గుణం కలిగివుంటుంది.

పింగళనాడికి రజోగుణం, వేడిని కలిగించే గుణం కలిగి, శరీరం మీద, ప్రాణశక్తి విషయంలో ఆధిపత్యం చెలాయిస్తూ వుంటుంది.

సుషుమ్న నాడి : దీనినే బ్రహ్మనాడి అని అంటారు. ఇది మనిషి విజ్ఞానం మీద ఆధిపత్యం వహిస్తుంది. మనిషిని విజ్ఞానిగా, మోక్షగామి గానూ వికాసింపజేస్తుంది. ఈ మూడునాడుల ప్రభావము మీద మనిషి ఆరోగ్యం, విజ్ఞానం, ఆయుర్దాయం ఆధారపడి వుంటాయని యోగశాస్త్రవివరణ !

ప్రాణాయామ బంధనలు

ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు యోగ శాస్త్రప్రకారం కొన్ని బంధనలను వివరించారు. వాటిని ఆచరిస్తూ అందులో ప్రయోజనాలను కూడా తెలుసుకోవాలి.

1. మూల బంధం:

ముందుగా సిద్ధాసనం వేయాలి. ఆసనంలో స్థితికుదిరిన తర్వాత కడుపు అడుగు భాగంలో గల కండరాలను పైకిమడిచే ప్రయత్నం చేస్తూ వుండాలి. అంటే కండరసముదాయాన్ని వెన్ను వైపుకు మడవాలి. దీని వలన అపానవాయువు పైకితన్నుకొచ్చినట్లవుతుంది. ఈ విధంగా కనీసం ఐదు సార్లయినా చేయాలి.

దీని వలన ఉదరంలోని నాళములు, గ్రంధులు శక్తివంతమవుతాయి. మొలలు గలవారికి అవి నివారణ అవుతాయి. ముఖ్యంగా కామనిగ్రహశక్తి వృద్ధిచెందుతుంది. బ్రహ్మచర్యం పాటించే రోజుల్లో ఇది చాలా దోహదమవుతుంది. ప్రాణశక్తి అధికమవుతుంది.

2. జాలంధర బంధం:

ముందుగా పద్మాసనంలో కూర్చుని రెండు చేతులను భుజముల ప్రక్కలకు మడిచి, చిటికెన వేళ్ళను రెండు భుజముల మీద అనించి, చుబుకాన్ని ఛాతిభాగం మీదకు నొక్కుకునేట్లు చేయాలి. తర్వాత శ్వాసను బాగా తీసుకుని, ఛాతి మీద చుబుకాన్ని బాగా అదుముతూ, శ్వాసను కుంభించి వుంచాలి. వీలైనంత సేపు శ్వాసను కుంభించి తర్వాత నిదానంగా శ్వాసను వదులుతూ యధాస్థితికి రావాలి. ఈ విధంగా కనీసం పదిసార్లు శ్వాసక్రియ జరపాలి.

దీని వలన క్రమక్రమంగా ప్రాణ శక్తి వృద్ధి చెందుతూ వుంటుంది. ముక్కులోని ప్రాణనాడులు చైతన్యవంతమవుతూ వుంటాయి. శరీరానికి విశ్రాంతి కలుగుతూ వుంటుంది. దీని వలన కుండలినీ శక్తి మేలుకొంటుంది.

3. ఉడ్డీయాన బంధం:

నేల మీద నించుని, రెండు కాళ్ళమధ్య ఒక అడుగు దూరం వుండేట్లు చేసుకుని, కాళ్ళముడుకులను కొంచెం ముందుకు వంచి, అరచేతులను తొడల భాగంలో ఆనించుకుని, బాగా శ్వాసను తీసుకుంటూ, చుబుకాన్ని ఛాతి మధ్యకు అదుముతూ వుండాలి. ఇలా శ్వాసను బాగా కుంభించి, కడుపులోని కండరాలను మడిచి, పొట్టనులోపలికి లాగి వుంచాలి. ఇలా వీలయినంత ఎక్కువ సేపువుండి, శ్వాసను నిదానంగా వదులుతూ సాధన చేయాలి.

దీని వలన ఇంద్రియ నిగ్రహం వృద్ధి చెందుతుంది. ఎడ్రినాల్ గ్రంధి బాగా చురుకుగా పని చేస్తుంది. మధుమేహవ్యాధి అదుపులో వుంటుంది. మలబద్ధకం

నివారిస్తుంది. శరీర సౌష్టవం వృద్ధి చెందుతుంది. ఆరోగ్యంగా వుంటారు. కుండలినీ శక్తి పెంపొందుతుంది.

నాడీ శుద్ధి

ప్రాణాయామ సాధనలో చాలా ఉపయోగకరమైనది, అతి సులువైనది నాడీశుద్ధి విధానం. దీనినే 'అనులోమ,విలోమ ప్రాణాయామం' అంటారు.

ఈ విధానంలో ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, రెండవ ముక్కు రంధ్రంతో శ్వాసను మెల్లగా తీసుకోవాలి. కనీసం ఐదుసెకెండ్లు తక్కువ కాకుండా కుంభించి వుంచి, తర్వాత శ్వాస తీసుకున్న రంధ్రాన్ని మూసి, వేరే రంధ్రం ద్వారా నిదానంగా శ్వాసను వదలాలి. ఇలా రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా కనీసం పది నిమిషాలు చేయాలి. క్రమక్రమంగా శ్వాసను కుంభించి వుంచే సమయాన్ని అధికం చేస్తూ వుండాలి.

దీని వలన నాడీ మండలం శుద్ధి చెందుతుంది. ఊపిరితిత్తులు శక్తివంతమవుతాయి. అనేక వ్యాధులు నివారించబడతాయి. రక్తం శుభ్రపడుతుంది. ఎక్కువ రక్తపోటు వుండేవారు ఈ విధానాన్ని చేయకూడదు.

కపాల భాతి

ముందుగా వజ్రాసనంలోనుండి శ్వాసను వేగంగా తీసుకోవాలి. వీలైనంత ఎక్కువ సేపు శ్వాసను కుంభించి వుంచి, వేగంగా శ్వాసను వదలాలి.

దీని వలన మెదడులోని రక్తకణాలు శుద్ధిచెందుతాయి. స్వచ్ఛమైన గాలి ఊపిరితిత్తులకు అందటం వలన క్షయ, ఆస్తమా వంటి వ్యాధులు నివారణవుతాయి. ఊపిరితిత్తులకు, గుండెకు బలం చేకూరుతుంది. రక్తపోటు అధికంగా నున్నవారు దీనిని చేయకూడదు.

కుంభక విధానాలు

ప్రాణాయామంలో శ్వాసను ఎక్కువ సమయం బంధించి వుంచే 'కంభక క్రియ' చాలా ప్రధానమైనది. యోగ శాస్త్రంలో దీనిని ఎనిమిది రకాలుగా విభజించి వివరించారు.

1. సూర్య భేదనము:

ఈ విధానము వలన ముఖ్యంగా పింగళ నాడిని ప్రేరేపించడం జరుగుతుంది. అందువలన మెదడులోని శక్తిని వెలికి తీయడం సాధ్యమవుతుంది. ప్రాణశక్తి వృద్ధిచెందుతుంది. దీని సాధన వలన శరీరానికి వేడి అధికం అవుతుంది. కాబట్టి ఈ

సాధనను శీతాకాలంలోనే చేయాలి.

ముందుగా పద్మాసనంలోగానీ, సిద్దాసనంలోగానీ కూర్చుని కళ్ళుమూసుకోవాలి. ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, చుబుక భాగాన్ని ఛాతి మీదకు బాగా అదిమిపెట్టి శ్వాసను తీసుకుని, శ్వాసను కుంభించి వుంచగలిగినంతసేపు వుంచి, కుడి రంధ్రాన్ని మూసి, ఎడమ రంధ్రంలోంచే శ్వాసను వదలాలి.

దీనివలన మానసిక ప్రశాంతత వృద్ధి చెందుతుంది. ప్రేగులకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు నివారిస్తాయి. వాతపు వ్యాధులు నయమవుతాయి. కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. చర్మవ్యాధులు నివారించి, చర్మసౌందర్యం వృద్ధి చెందుతుంది. కుండలినీ శక్తి మేల్కొంటుంది. దీనిని సూర్యోదయ కాలంలోనే చేయడం మంచిది.

2. ఉజ్జాయి:

ఈ సాధన వలన శరీరములో వేడి అధికం అవుతుంది. అందువలన దీనిని శీతాకాలంలోనే చేయడం మంచిది.

ముందుగా పద్మాసనంలోగానీ, సిద్దాసనంలో గానీ కూర్చోవాలి. రెండు ముక్కు రంధ్రాలతో బాగా గాలిని తీసుకుని, వీలైనంత ఎక్కువసేపు కుంభించివుంచాలి. చుబుకాన్ని బాగా ఛాతికి అదిమివుంచాలి. తర్వాత ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, రెండవ ముక్కు రంధ్రంతో శ్వాసను నిదానంగా వదలాలి. తర్వాత రెండో ముక్కు రంధ్రాన్ని ఉపయోగించి చేయాలి. నోటిలో తడి ఆరిపోకుండా నాలుకను వెనుకకు మడిచి వుంచాలి.

దీని వలన అతిదాహం అరికడుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు నయమవుతాయి. క్షయ, ఉబ్బస, శ్లేష్మవ్యాధులు నివారిస్తాయి. శరీరంలో నరాలు చైతన్యవంతమవుతాయి. ఇది జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేస్తుంది.

3. సీత్కారి:

ఈ సాధన వలన శరీరంలో చల్లదనం కలుగుతుంది. కాబట్టి దీనిని వేసవి కాలంలో చేయడం మంచిది.

ఈ విధానంలో పద్మాసనం లేదా సిద్దాసనంలో కూర్చుని, నోట్లోని నాలుకను వెనక్కి మడిచి, అంగుళికి తగిలేట్లు పళ్ళతో కరిచి పట్టుకోవాలి. రెండు పెదవులను బాగా విడమర్చి, పంటి సందుల్లోంచి శ్వాసను బాగా పీలుస్తూ, సాధ్యమైనంత సేపు

కుంభిస్తూ, చుబుకాన్ని ఛాతి మీదకు బాగా అదిమి వుంచాలి. తరువాత తలను బాగా పైకి లేపి శ్వాసను వదలాలి.

దీని వలన శరీరంలో పైత్య వికారాలు తగ్గిపోతాయి. గ్రంధులన్నీ బాగా పని చేస్తాయి. ప్రాణశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

4. శీతలి:

ఇది కూడా శరీరానికి బాగా చలువనిస్తుంది. దీనిని వేసవి కాలంలోనే సాధన చేయడం మంచిది.

పద్మాసనం, లేదా సిద్దాసనంలో కూర్చుని, నాలుకను బాగా బయటికి చాచి, గొట్టంలా వంపు తిప్పాలి. నోటితో బాగా వేగంగా శ్వాసను తీసుకుని, చుబుకాన్ని బాగా ఛాతి మీదకు అదుముకుంటూ వీలైనంత ఎక్కువసేపు కుంభించి, తర్వాత శ్వాసను వదలాలి.

ఈ సాధన వలన అతిదాహం తగ్గుతుంది. శరీరంలోని మలినాలు బయటికి పోతాయి. వ్రణాలను పోగొడుతుంది. చర్మవ్యాధులను, అజీర్తి వ్యాధిని నివారిస్తుంది. ఈ సాధన బాగా చేయడం వలన విషం కూడా విరుగడతుంది. వెన్నెముక శక్తి వంతమవుతుంది.

5. భస్త్రిక:

ముందుగా పద్మాసనంలో గానీ, సిద్దాసనంలో గానీ కూర్చోవాలి. తరువాత ఒకముక్కు మూసి వుంచి, రెండో ముక్కు రంధ్రం ద్వారా బాగా శ్వాసను తీసుకుని, కుంభించి అదే ముక్కు రంధ్రం ద్వారా శ్వాసను వదలాలి. తరువాత మూసివుంచిన ముక్కురంధ్రంతో ఇదే విధంగా చేయాలి. తరువాత తలను బాగా పైకెత్తి రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శ్వాసను వేగంగా తీసుకుని, కుంభించి, వేగంగా వదులుతూ పొత్తి కడుపును మడస్తూ వీపును నిటారుగా చేస్తూ వుండాలి.

దీని వలన ఊపిరి తిత్తులు, గొంతుకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు నయమవుతాయి. వాత, పిత్త, కఫ వ్యాధులు నివారిస్తాయి. ఆస్తమా వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. ఈ సాధనను శీతాకాలంలో ఉదయం, వేసవిలో సాయంత్రం చేయడం మంచిది.

6. భ్రామరి:

పద్మాసనం లేదా వజ్రాసనంలో కూర్చుని, శ్వాసను వేగంగా తీసుకుని, కుంభించి చుబుకాన్ని ఛాతిమీదకు బాగా అదిమి, తరువాత తలను బాగా పైకిలేపి, శ్వాసను

బాగా నిదానంగా వదలాలి. దీని వలన శరీరం బాగా వేడెక్కుతుంది.

ఈ కుంభక విధానం వలన శరీరంలో రక్త ప్రసరణ అధికం అవుతుంది, ఆందోళనలు తగ్గి మానసిక ప్రశాంతత వృద్ధి చెందుతుంది. దీనిని బాగా సాధన చేసిన వారు సమాధి స్థితిని పొందగలుగుతారు.

7. మూర్ఛా :

వజ్రాసనం లేదా సుఖాసనంలో కూర్చుని, తలను వెనక్కి వాల్చుతూ బాగా శ్వాసను తీసుకుని వీలైనంత ఎక్కువసేపు శ్వాసను కుంభించి వుంచి, తలను ముందుకు వంచుతూ నిదానంగా శ్వాసను వదలాలి. ఈ సాధన వలన బొగ్గు పులుసు వాయువు ఎక్కువగా విడుదలవుతూ తనను తాను మర్చిపోయే అలౌకికమైకం ఆవహిస్తుంది.

దీని వలన - శరీరానికి ఎంతో హాయి, మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఆందోళనలు తగ్గిపోతాయి. సుఖ నిద్ర పడుతుంది.

8. ప్లావని :

ఈ విధానాన్ని బాగా సాధన చేయడం వలన శరీరం బాగా తేలిక చేయడానికి వీలవుతుంది. నీటి మీద బాగా ఈదవచ్చును.

పద్మాసనం, వజ్రాసనం, లేదా సుఖాసనంలో కూర్చుని పది సెకెండ్లు శ్వాసను తీసుకుంటే ఇరవైసెకెండ్లపాటు శ్వాసను కుంభించి, తర్వాత ఇరవైసెకండ్లపాటు శ్వాసను వదలాలి.

రెండవ సారి పదిసెకెండ్లు శ్వాసను తీసుకుంటే నలభై సెకెండ్లు శ్వాసను కుంభించి, తిరిగి ఇరవై సెకండ్లు శ్వాసను వదలాలి. మూడవ సారి పదిసెకండ్లు శ్వాసను తీసుకుంటే అరవై సెకండ్లు కుంభించి, నలభై సెకెండ్లు శ్వాసను వదలాలి. నాలుగవ సారి పదిసెకెండ్లు శ్వాసను తీసుకుంటే ఎనభై సెకెండ్లు కుంభించి, అరవై సెకండ్లు శ్వాసను వదలాలి.

దీని వలన ఆకలిని అధిగమించ వచ్చు.

శరీరాన్ని కావలసినపుడు బాగా తేలిక చేసుకోవచ్చును.

క్రీడాకారులకు చాలా ప్రయోజకరమైనది.

ఆరోగ్యయోగములు

అందం, ఆరోగ్యం బాగుండాలనే ప్రతిమనిషి కోరుకునేది. మానవుని సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ప్రపంచమంతా వ్యాపించి ఊహకందని ఎన్నో అద్భుతాలను మనిషి ఇవాళ నిరూపిస్తున్నాడు.

ఈ అధునికయుగం రాకెట్‌కన్నా వేగంగా దూసుకుపోతూనేవుంది. కంప్యూటర్‌యుగం కూడా వచ్చింది. కానీ సాంకేతిక పరంగా పెరిగిన అభివృద్ధితోపాటు.... వాతావరణ కాలుష్యం, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు కూడా అంతగానే అభివృద్ధి చెందాయి. వీటిలో ప్రతిమనిషి జీవితంలోను అనారోగ్యం కూడా చోటు చేసుకుంది. రోజుకో కొత్తరోగం పుట్టుకొస్తూనే వుంది. మానవులు రకరకాల వ్యాధులకు గురవుతున్నారు.

మనిషి జీవించడానికి ముఖ్యమైనవి గాలి, నీరు, ఆహారం. కానీ గాలి కలుషితం, నీరు కలుషితం, సారంలేని పంటలు ! ఇవన్నీ అనారోగ్యానికి ప్రధాన కారణాలవుతున్నాయి.

ఈనాడు మానవుడు పూర్తి సుఖ-సంతోషాలను అనుభవించడానికి ఎన్నో అవకాశాలున్నాయి. కానీ...అనారోగ్యంతో మంచంపట్టిన మనిషి ఈ సుఖ-సంతోషాలను ఎలా అనుభవించగలడు ?

ఎంతో అభివృద్ధిని సాధించిన మానవుడు మరి ఆరోగ్యవిషయంలో అభివృద్ధి సాధించలేదా అంటే...ఎంతో సాధించాడనే చెప్పాలి. ఎన్నో రకాల వ్యాధులను కనుగొన్నారు. ఆ వ్యాధుల లక్షణాలను తెలుసుకున్నారు. ఆ వ్యాధుల నివారణకు రకరకాల మందులను కూడా కనిపెట్టారు. వ్యాధిని గుర్తించి, దాని మీద పరిశోధనలు చేసి, ఆ వ్యాధి తిరిగి ఎవరికీ రాకుండా వాక్సిన్‌లు కూడా కనిపెడుతున్నారు.

ఈ వ్యాధులకు వాడే మందుల వలన రోగం పెరగకుండా అవుతున్నారే గానీ, పూర్తిగా నివారించ లేక పోతున్నారు. కొన్ని వ్యాధులతో మరణానికి చేరువైన వారిని మరికొంతకాలం జీవించే విధంగా మాత్రమే ఉంచగలుగుతున్నారు.

ఇటువంటి పరిస్థితులలో ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని ప్రతివ్యక్తి గుర్తించాలి. గుర్తించడమేకాదు... ఊహ తెలిసిన నాటి నుండే తన ఆరోగ్యంపట్ల అవగాహన పెంపొందించుకోవాలి. ఏదో వ్యాధి సోకితే మందుల వాడుతున్నాం అని కాకుండా - అసలు వ్యాధులు రాకుండా వుండేందుకు తగిన ఆహారాన్ని, వ్యాయామాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఇక యోగాసనాల విషయానికి వస్తే ఆరోగ్యానికి ఇది ఒక యోగం! ఒక

మనిషి శక్తివంతుడైతేనేగానీ ఏ పనీచేయలేడు. ఈ శక్తివలన వ్యాధులు దరిజేరవు. ఎంతశ్రమ చేసినా అలసటరాదు. అటువంటప్పుడే మానవుడు సమర్ధవంతంగా మనుగడను సాగించడం జరుగుతుంది.

పుట్టిన ప్రతి మనిషికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన శక్తి వుంటుంది. ఈ శక్తిని నిరంతరం కాపాడుకోవడం కోసం మన పూర్వీకులు మానవ శరీర నిర్మాణాన్ని పరిశీలించి, పరిశోధించి, ఆరోగ్యానికి ఎన్నోప్రకృతి మార్గాలను సూచించారు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి "హఠయోగం"

ఈ హఠయోగంలో - షట్‌కర్మలు, ప్రాణాయామము, 'యోగాసనాలు', ధ్యానం ముఖ్యమైనవి. వీటిలో 'యోగాసనాలు' మానవుల శారీరక పరంగా ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడుతున్నాయి.

యోగాసనాల వలన శరీరంలోని కండరాలు, నరాలు శక్తి వంతమవుతాయి. రక్తప్రసరణ బాగావృద్ధి చెంది, శుభ్రపడుతుంది. కొవ్వు కరిగిపోయి శరీరం ధృఢంగా తయారవుతుంది. వీటివలన కొన్ని అనారోగ్యాలు సమసిపోవడం, అసలు అనారోగ్యాలే దరిజేరకపోవడంతో పాటు మానసికంగా బుద్ధి, బలాలు కూడా పెరుగుతాయి. ఇవి చేయడం వలన మనిషిలో బుద్ధివికసించి చేసేపనిమీద ఏకాగ్రత, శ్రద్ధ పెరగటం వలన ఆ పని సంపూర్ణంగా ఫలితాన్నిస్తుంది. ఇక్కడ వీటికి సంబంధించిన అష్టాంగయోగాలుముందుగా తెలుసుకోగలరు.

అష్టాంగ యోగములు

ఈ ప్రపంచంలో ప్రతిమనిషి కేవలం భుక్తికోసమే కాకుండా ముక్తికోసం కూడా పాటుపడడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రయత్నంలో కొన్ని అంతరాయములు కలుగుతుంటాయి. మహర్షులు అష్టాంగయోగములనే 'ఎనిమిది' మార్గాలను చెప్పారు. ఆ ఎనిమిది

యోగములు :-

1. యమము : సామాజిక క్రమశిక్షణ
2. నియమము : వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ
3. ఆసనము : కుర్చుండ బెట్టునది
4. ప్రాణాయామము: శ్వాసను కుంభించుట
5. ప్రత్యాహారము : ఇంద్రియ నిగ్రహం
6. ధారణ : ఏకదీక్ష కలిగివుండుట

7. ధ్యానము : మానసిక చింతనము
8. సమాధి : స్వతహాగా మనసును గ్రహించుట

ఈ అష్టాంగములలో మొదటి నాలుగు పూర్వాంగములని, మిగిలిన నాలుగింటిని ఉత్తరాంగములని భావించడం జరుగుతుంది.

1. యమము :-

ఈ యమమును ఐదువిషయములుగా చెపుతున్నారు. ఇందులో మొదటిది- 'అహింస' తాను బాధపడినా ఇతరులను బాధించకూడదనే దీని అర్థం. రెండవది - 'సత్యం' మన మనసులో ఉన్నది వున్నట్లే మాట్లాడటం. మూడవది - 'అస్తేయం' వేరొక్కరి వస్తువులను ఆశించకపోవుట, దొంగిలించక పోవుట, నాల్గవది - 'బ్రహ్మచర్యము' కామవికారము లేకుండా ప్రతి స్త్రీని గౌరవించుట, ఐదవది - 'అపరిగ్రహము' దానాలను స్వీకరించకూడదని దీని అర్థం. దీని వలన సామాజిక క్రమశిక్షణ కలుగుతుంది.

2. నియమము :-

శాస్త్రాలను గౌరవించి, వాటి నియమ-నిబంధనలు పాటిస్తూ వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ కలిగివుండుటవంటిది. వీటి గురించి కూడా ఐదు విషయాలు చెప్పబడివున్నవి. మొదటిది-'శౌచం' ఎవరి మటుకువారు, వారి పరిసరాలను శుభ్రంగా వుంచుట. రెండవది - 'సంతోషం' ప్రతిక్షణం మానసికంగా సంతోషంగా ఉండుట, ఉన్నంతలోనే సంతృప్తి చెందుట. మూడవది-'తపస్సు'-ఇంద్రియ నిగ్రహంతో ఆకలి దప్పులు, చీకటి-వెలుగులు సహించగలుగుట. నాలుగవది - 'స్వాధ్యాయనం'. స్వంతగా మంచి గ్రంధములను అధ్యయనం చేయుట, ఇందువలన ఎన్నో మంచి విషయములను గ్రహించడం జరుగుతుంది. ఐదవది - 'ఈశ్వరార్పణం' మనంచేసే ప్రతిపని యొక్కఫలితాన్ని ఆ సర్వేశ్వరుడికే అర్పించుట అంటే ఏ ప్రయోజనము ఆశించకుండా పనిచేయాలని దీని అర్థం. ఏపనైనా నిస్వార్ధంగా చేయడం మానసిక ప్రశాంతిని కల్గిస్తుంది.

3. ఆసనము :-

ఆసనం అంటే కూర్చుండబెట్టునది, సుఖంగా కూర్చునువిధానం అనే అర్థాలు వస్తాయి. దీని వలన శరీరభాగాలకు శక్తి లభిస్తుంది.

4. ప్రాణాయామము :-

శ్వాసనులోనికి తీసుకొనుట, కుంభించివుంచుట, మళ్ళీ విడుదల చేయుట. దీనిని ఒక క్రమపద్ధతిగా చేయుటవలన శ్వాసక్రియ వృద్ధి చెందుతుంది. దీనివలన నాడీ వ్యవస్థకూడా ఆరోగ్యంగా వుంటుంది.

5. ప్రత్యాహారము :-

ఐహిక సుఖాల కోసం దృష్టిమరలడాన్ని నిరోధించడం, శరీరావయవాలను ఆధీనంలోనుంచుకుని నిగ్రహం కలిగివుండటం. దీని వలన ఎన్నో దుర్వ్యసనాలకు దూరంగా వుండుట జరుగుతుంది.

6. ధారణ :-

ఏక దృష్టికలిగి, మనసును దేనిమీదనైనా కేంద్రీకరించివుండుట. దీని వలన - మానసికశక్తి కలుగుతుంది. ఆత్మ స్థైర్యం ఏర్పడుతుంది. మంచి ఫలితాలు పొందుతారు.

7. ధ్యానము :-

ఏదోక విషయాన్ని ఎంచుకుని మరే ఇతర విషయాలను పట్టించుకోకుండా ఎన్నుకున్న విషయం గురించే ఆలోచించడం. మానసిక ప్రశాంతత శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. అనారోగ్యాలను దరిచేరనివ్వదు.

8. సమాధి :-

అష్టాంగ యోగాలలో ప్రధానమైన స్థితి ఇది. దీనిని కేవలం అనుభవ పూర్వకంగానే తెలుసుకోవాలి. రెండవ ఆలోచనకు తావు లేకుండా అనుకున్న ఫలితాన్ని పొందటమే సమాధి. శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస, స్వామి వివేకనంద వంటి వారు ఈ స్థితి పొందినవారిలో ప్రముఖులు. ఈ స్థితిని పొందిన వారు జ్యోతి స్వరూపులుగా ప్రకాశిస్తారని మహర్షుల అభిప్రాయము.

షట్కర్మలు

యోగసనములు, ప్రాణాయామము, ధ్యానము వీటిని మొదలు పెట్టడానికి ముందు దేహాన్ని బాహ్యాపరంగానూ, అంతర్గతంగానూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. వీటిని శుద్ధి చేయడం వలన ప్రధాన రోగహేతువులైన వాత, పిత్త, శ్లేష్మలు తొలగిపోతాయి. ఇవి ఆరు రకాలనీ మన మహర్షులు తెలియజేసారు. అవే షట్కర్మలు.

1. ధౌతి :

ఇందులో నాలుగు విధానములు ఉన్నాయి. అవి 1. జలధౌతి, 2. వస్త్రధౌతి, 3. పవనధౌతి, 4. సూత్రధౌతి.

2. వస్తి   4. నేతి

3. త్రాటకం   5. నౌళి

6. కపాలభౌతి : ఇవిఆరు షట్కర్మలు

1. ధౌతి :

1. జలధౌతి :- ఒక పాత్రలోకి రెండులీటర్ల గోరు వెచ్చని నీరు తీసుకుని, అందులో మూడు, నాలుగు చెంచాల ఉప్పు కలపాలి. ఉప్పు బాగా కరిగిపోయిన తర్వాత ఒకగ్లాసు తీసుకుని వీలును బట్టి ఆగాగి ఆరుగ్లాసులు నీళ్ళయినా త్రాగాలి. నీరు త్రాగిన తరువాత నిలబడి పొట్టను ఊపిరి ఆధారంగానే ముందుకు వెనుకకు కదలాడించాలి. అంటే పొట్టలోనే ఊపిరి తీసుకుంటూ వదలాలి. ఈ విధమైన ధౌతి చేయడం వలన పొట్టలో ఉన్న పసరు, శ్లేష్మం వంటి వ్యర్థపదార్థాలు ఉప్పునీటిలోనే కలిసిపోయి, బయటికివస్తాయి. ఈ విధానాన్ని ఖాళీ కడుపుతో మాత్రమే చేయాలి. ఉప్పునీటిని మెల్లగా త్రాగటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇది చేసిన తరువాత గంట వరకూ ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోకూడదు.



దీనివలన పొట్ట భాగమంతా శుభ్రంగా కడగపడుతుంది. కాబట్టి జీర్ణకోశ రసములు ఎక్కువగుట వలన కలిగే కురుపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

2. వస్త్రధౌతి :- ఇది మెత్తని నూలు వస్త్రముతో మలిన పదార్థములను పొగొట్టువిధానము. మెత్తని నూలు వస్త్రము పొడవు 8 గజములు, వెడల్పు 4 అంగుళములు వుండేట్లు తీసుకుని ఈ వస్త్రాన్ని బాగా నీటిలో ఉడికించాలి. ఇలా ఉడికించిన వస్త్రాన్ని బాగాపిండి, ఒక పాత్రలోకి గోరు వెచ్చని నీటిలో వస్త్రాని వేసివుంచి వస్త్రం యొక్క ఒక కొనను వేళ్ళతో పట్టుకుని గొంతుదగ్గరకు చేర్చి నిదానంగా మింగాలి. వస్త్రం మింగుడు పడదు కాబట్టి కొంచెం ఉప్పు నీటిని మింగుతుండాలి. ఈ విధంగా సాధన చేస్తుంటే నెలరోజుల్లో ఏడున్నరగజాల గుడ్డను మింగే స్థాయికి రాగలరు.

గుడ్డను మ్రింగిన తరువాత నిదానంగా బయటకు తీయాలి. దీనివలన కడుపులోని మలిన పదార్థాలు, కఫం, పసరు మొదలైనవి బయటికి వచ్చేస్తాయి.

ప్రారంభంలో వస్త్రాని వీలయినంత వరకే మింగాలి. మింగేటపుడు నిదానాన్ని పాటించాలి.

చెడు వాయువులు, కఫం, పసరు మొదలైనవి గుడ్డలోనికి పీల్చుకొనబడి బయటికి రావడం వలన కఫరోగములు కలుగు అవకాశము లేదు. ఇది పొట్టనుకూడా శుభ్రం చేస్తుఉంటుంది.

3. పవన ధౌతి :- ఇది గాలితో పొట్టలోని భాగాలను శుభ్రం చేస్తుంది. నేల మీద కూర్చుని ఒక కాలుని మడిచి పాదాన్ని పిరుదుల క్రిందికి చేర్చి మరొకకాలిని మడిచి ముందు కాలుమీద వేయాలి. ఒక చేతిని వీపు మీదగా క్రిందకి మడిచి వుంచి, మరొక చేతిని పైకెత్తి మడిచి రెండు చేతి వ్రేళ్ళనూ పట్టుకోవాలి. వీలయినంత సేపు ఈ విధంగా వుంచి తరువాత నోటి ద్వారనే బయటికి విడవాలి. ఇలా ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా పదిసార్లు చేయండి. దీని వలన కఫరోగాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. రకరకాల దగ్గులు నివారిస్తాయి. గ్యాస్ట్రబుల్, కుష్టువ్యాధి, ఎగ్జిమా మొదలైన వ్యాధులు నిదానంగా సమసిపోతాయి.

4. సూత్రనేతి :-

కొంచెం లావుపాటి దారాన్ని తీసుకున్ని దాని కొనను ఒక ముక్కురంధ్రంలోకి ప్రవేశింపజేసి, లోనికి పోనిస్తూ రెండవ ముక్కు రంధ్రంలో నుండి బయటికి వచ్చేలా చేసి, బయటకు వచ్చిన దారపు కొనను పట్టుకుని నిదానంగా లాగాలి. అలా దారాని అటూఇటూ నిదానంగా లాగుతూవుండాలి.

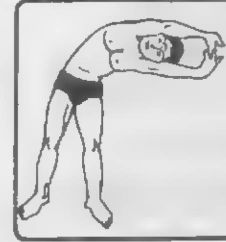
ముక్కులో నుండే సూక్ష్మక్రిములు తొలగిపోయి, ముక్కువ్యాధులు తగ్గిపోతాయి. జలుబు, దగ్గు నివారిస్తాయి. ముక్కులో ఉండే మలినాలు కూడా తొలగిపోతాయి

2. వస్తికర్మ (శంఖు ప్రక్షాళనము)

వస్తి విధానములో మనిషి మొలలోతు నీళ్ళలోకి దిగి, మలద్వారములో చిటికిన వేలంత వెడల్పు గొట్టమును ప్రవేశపెట్టటం చేయుట జరుగుతుంది. ఇది చాలా కష్టమైన విధానం కాబట్టి వస్తికర్మ చేయడానికి 'శంఖు ప్రక్షాళనము' అనే విధానాన్ని పాటిస్తారు. దాని గురించి విపులంగా తెలుసుకుందాం.

ఉదయాన్నే స్నానం చేసిన తరువాత పదిహేనుగ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు ఒక పాత్రలో పోసి అందులో త్రాగడానికి కావలసినంత ఉప్పు కలిపిన తరువాత నిదానంగా ఏడెనిమిది గ్లాసుల నీరుత్రాగాలి. నీరు త్రాగిన తరువాత విధిగా కొన్ని ఆసనాలు వేయాలి. వాటిని ఇక్కడ చూడగలరు.

ఊర్ధ్వ హస్తాసనము



చేయు విధానం :-

కాళ్ళను వీలయినంత ధూరంగా వుంచి నిలబడాలి. చేతులను తిన్నగా పైకిలేపి రెండు చేతుల వేళ్ళు కలుపుకుని వూపిరి తీసుకుంటూ, కాళ్ళు వంచకుండా కుడివైపుకు వంగాలి. వీలయినంత వరకూ వంగి, శ్వాసను వదులుతూ ఉండి, యధాస్థానానికి రావాలి. దాని తరువాత మళ్ళీ ఊపిరి తీసుకుంటూ ఎడమవైపుకు వంగి శ్వాసను వదలాలి. ఈ విధంగా పదిసార్లు చేయాలి.

కటి చక్రాసనం



ఈ ఆసనం వేసే విధానం :-

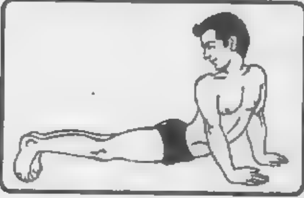
రెండుకాళ్ళను ఎడంగా వుంచి నిలబడి, చేతులు ముందుకు చాచి, వీపును చూసే విధంగా ఎడమప్రక్కకు తిరుగుతూ తిరిగినవైపు చేతిని మడిచి వీపుమీద వేసుకుని, కుడిచేతితో ఎడంవైపు భుజం పట్టుకుని నిదానంగా శ్వాసను వదలాలి. మళ్ళీ యధాప్రకారం అదేస్థానానికి వచ్చి కుడివైపుకు తిరగాలి. ఈ ఆసనం రోజుకు పదిసార్లు వేయాలి.

ఉదరాకర్షణాసనం



కాళ్ళ ముడుకుల మీద కూర్చుని, ఎడమకాలు మాత్రం పైకి మడిచి పాదాన్ని నేలమీద ఆనించాలి. కుడిచేతిని కుడికాలి ముడుకు మీద వేసుకుని, ఎడమ మోచేతిని ఎడమకాలి ముడుకు మీద ఆనించి, ఎడమ తొడ పొట్టకు బాగా హత్తుకునేలా ఎడమవైపుకు తిరగాలి. తరువాత కాలుతో ఇదే విధానంగా చేయాలి. ఈ ఆసనం పదిసార్లు వేయాలి.

తిర్యక్ భుజంగాసనం



చేసే విధానం :-

నేలమీద మోకాళ్ళు ఆన్చి, అరచేతులను నేలమీద దన్నుగా ఉంచుకుని ముందుకు వంగి, రెండు కాళ్ళను నిటారుగా వెనక్కువాచి, పాదాల మడమల మీద కాళ్ళను లేపాలి. ఇలా చేసిన తరువాత చూపును కుడిభాగం వైపు తిప్పి పాదాలను చూడాలి. మళ్ళీ యధాస్థానానికి చూపును మరల్చి ఎడమభాగం వైపుకు చూపును తిప్పి పాదాలను చూడాలి. ఈ ఆసనం పదిసార్లు వేయాలి.

3. త్రాటకం



మనం వేసే ఈ త్రాటక ఆసనం వలన ఏకదృష్టి వృద్ధిచెంది, స్థిరత్వం కూడా అలవాటు అవుతుంది. అపుడు ఏ పనయినా చాలా శ్రద్ధగా చేయగలము. ఈ ఆసనాలు వేసే సమయంలో మనకు సహనం పెరిగి, వీటి మీద ఇష్టం పెరుగుతుంది. వీటి వలన ఎన్నో మంచి ప్రయోజనములు ఉంటాయి.

నేల మీద నిటారుగా కూర్చుని చూపును సూటిగా సారించేంత ఎత్తులో ఒక క్యాండిల్ వెలిగించి, ఆ వెలిగించిన క్యాండిల్‌కి పది అడుగుల దూరంలో కూర్చుని పద్మాసనం వేయాలి. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు నడుమును ఏ మాత్రం వంచకుండా కూర్చుని ఉండాలి. మనసును పూర్తిగా ఆ కాంతి వైపే లగ్నం చేసి తదేక దృష్టితో చూస్తుండాలి. మొదట్లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం కొంచెం కష్టం అనిపించిన ప్రతిరోజు కొంచెం సమయాన్ని దీనికి ఉపయోగించడం వలన దృష్టి బాగా పెరుగుతుంది. ఈ ఆసనం రోజూ క్రమం తప్పకుండా వేయాలి.

ఇది వేయడం వలన ముఖ్యంగా కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులు దరిజేరవు. మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. నిర్మలమైన దృష్టి కలిగి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

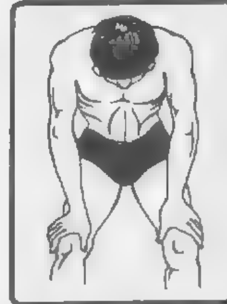
4. నేతి



ఈ విధానంలో ముఖ్యంగా కొమ్ముచెంబును ఉపయోగించాలి. ఈ చెంబులో గోరువెచ్చని నీరుపోసి అందులో కొంచెం ఉప్పు కలపాలి. ఉప్పు బాగా కరిగాక తలను ఒకవైపుకు వంచి, నోరు తెరచి పెట్టి, చెంబు యొక్క కొమ్మును ముక్కురంధ్రంలో పెట్టి నీటిని వంచుతూఉంటే, అపుడు ఆ నీరు లోపలికి పోయి, రెండవ వైపునుండి బయటకు వస్తాయి. దీని ద్వారా ముక్కు రంధ్రం నుంచి శ్వాస తీసుకుకోవడం కుదరదు కావున నోటిద్వారా తీసుకోవచ్చు.

ఇదిచేయడం వలన రంధ్రాల్లో పేరుకున్న దుమ్ము, ధూళి బయటపడుతుంది. పైగా ముక్కు దిబ్బడకూడా తగ్గుతుంది. ఏ విధమైన జలుబు, దగ్గు అయినా సరే తగ్గిపోతాయి. శ్వాసక్రియ బాగుంటుంది, తలపోటు కూడా నివారిస్తుంది.

5. నౌళి



నౌళి ఆసనం వేస్తే పొట్టబాగా తగ్గి, మిగతా యోగాసనాలు వేయడానికి వీలుగా ఉంటుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందు పొట్టను ఖాళీగా వుంచాలి.

నిటారుగా నిలబడి రెండు కాళ్ళను కొంచెందూరం చేసుకుని ముందుకు వంగి రెండుచేతులు మోకాళ్ళ మీదవేసి వుంచాలి. పొట్టను బాగా కదలాడించి, శ్వాసను పీలుస్తూ, వదులుతూ వుండాలి. మనకు ఎంతసేపు సాధ్యమయితే అంతసేపు పొట్టలో ప్రేగులు, కుడి ఎడమ వైపులకు కదిలేట్టుగా చేయాలి. ఈ ఆసనం వేస్తూ ఉంటే బాగా అలవాటవుతుంది. దీని వలన మూలశంఖ, మధుమేహం వంటిరోగాలు అరికాడతాయి. ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. వాత, పిత్త, కఫాలను కూడా తగ్గిస్తుంది.

6. కపాల భౌతి

మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని, పాదాలను పిరుదుల క్రిందికి చేర్చి, రెండు చేతులను మోచిప్పల మీద వేసుకోవాలి. గాలిని బాగా వేగంగా పీలుస్తూ, మెల్లిగా వదలాలి. ఇది ఒకనిమిషానికి కనీసం వందసార్లు వేయాలి. రక్తపోటు ఉన్నవారు దీనిని చేయకూడదు.

ఇలా చేయడం వలన ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేసి కండరాలు బాగా శక్తిని పుంజుకుంటాయి. పొట్ట, మలబద్దకం వంటివి తగ్గుతాయి.

యోగాసనములు

యోగాసనములు వేసేముందు ఈ నియమాలను తప్పక పాటించాలి.

- ఉదయం స్నానం చేసిన తరువాత యోగాసనాలు వేయడం మంచిది. దీని వలన శరీరం కాంతిగా తయారవుతుంది.
- ఎక్కువ శబ్దాలు, గొడవలు లేనిచోట, గాలి, వెలుతురు బాగావచ్చేచోట వేయాలి.
- యోగాసనాలు వేసేటపుడు మాట్లాడకుండా ఉండాలి. ఇతరవైపు దృష్టి వుండకూడదు.
- దృష్టంతా ఉపిరి వదులుట, బిగపట్టుట మీద వుండాలి.
- నేలను శుభ్రం చేసుకుని యోగాసనాలు వేయాలి. క్రింద కావాలంటే గుడ్డ వేసుకోవచ్చు.
- యోగాసనాలు వేసేటపుడు ఆహారం స్వల్పంగా తీసుకోవడం మంచిది, అతిగా తినకూడదు.
- ఒంట్లో బాగలేనపుడు యోగాసనాలు వేయకూడదు.
- యోగాసనాలు వేసే ముందుకాని అయిన తరువాత గాని శవాసనం తప్పక వేయాలి.
- మన అవసరాన్నిబట్టి, ఆ యోగాసనాలు ఎక్కువవేయాలి.
- తొందరగా ఆసనాలను వేయకూడదు. ఒక్కొక ఆసనానికి ముందు కొంచెం విశ్రాంతి వుండాలి.
- మనం వేసే ఆసనాలను బట్టి చూపు అనుగుణంగా వుండాలి.
- స్త్రీలయితే ఈ ఆసనాలను బుతుసమయంలో వేయకూడదు.

1. పద్మాసనం



యోగాసనములలోనే ప్రథమ, ముఖ్యమైన ఆసనం ఇది. ఈ ఆసనం వేయడం వలన ముఖం 'చంద్రబింబంలా' మెరుస్తూ ఉంటుంది. దీనికి పద్మాసనం అనేపేరు ఎలా వచ్చింది అంటే, ఈ పద్మాసనం వేసిన తరువాత ముఖం 'వికసించిన' తామరపువులా' వికసిస్తుంది. కావున దీనిని పద్మాసనం అని అంటారు. ధ్యానం చేయడానికి, ప్రాణాయామం చేయడానికి అనువైన ఆసనం పద్మాసనం.

వేసే విధానం :- ఈ ఆసనం వేసేముందు నేలమీద కూర్చుని రెండు కాళ్ళనూ ముందుకుచాచి, కుడిపాదాన్ని ఎడమ తొడమీదకు, ఎడమపాదాన్ని కుడి తొడమీదకు చేర్చాలి. వెన్ను భాగం వంచకుండా నిటారుగా చేసి అరచేతులను మోకాళ్ళ మీద ఆనించి ధ్యాన ముద్రవేసి నిదానంగా గాలిని పీలుస్తూ, వదలుతూ వుండాలి.

ఉపయోగములు :- ఈ పద్మాసనం వలన శరీరభాగాలను రక్తప్రసరణ బాగుంటుంది. ఎండ్రోక్రైన్ గ్రంధులు చురుకుగా పనిచేస్తూ వుంటాయి. ఆస్మా రోగాలను, హిస్టీరియా వంటి రోగలను అరికడుతుంది. నిద్రపట్టక పోవడాన్ని కూడా నివారిస్తుంది. శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి, జీర్ణశక్తి వృద్ధిచెంది మానసిక ధైర్యాన్ని పెంపొందింపచేస్తుంది.

2. ఉద్ధిత పద్మాసనం



పద్మాసనంలోనే ఇది మరొక్క రకమైన ఆసనం. చేతుల ఆధారంలో శరీరాన్ని పైకి లేపడం ఇందులోని ప్రత్యేకత. ఈ ఆసనాన్ని 'లోలాసనం', 'డోలాసనం', అని కూడా అంటారు.

వేసే విధానం :-

పద్మాసనం వేసిన తరువాత రెండు చేతులనూ తొడల ప్రక్కగా అరచేతులను నేల మీద ఆనించి. ఊపిరి పీల్చుకుని శరీరాన్ని చేతుల ఆధారంలో పైకి లేపాలి. ఈ ఆసనం వేసే ముందు శ్వాసను బాగా సాధ్యమైనంత వరకు బిగబట్టాలి.

ఉపయోగములు :

ఈ ఆసనం వలన చేతులకు, మణికట్టుకు, భుజాలకు మంచి బలం కలుగుతుంది. శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గి, లావయ్యే అవకాశం వుండదు. అజీర్తి వ్యాధిని అరికడుతుంది. విరేచనాలు అయేవారు ఈ అసనం వేస్తే విరేచనాలు తగ్గుతాయి. ఆకలిని కూడా బాగా పెంచుతుంది.

3. కంద పీడాసనం

ఈ ఆసనం వేయడానికి కొంచెం సాధన చేయక తప్పదు. అరికాళ్ళు రెండూ బొడ్డుకు చేరువలో ఆనడం వలన దీనికి 'కంద పీడాసనం' అనే పేరు వచ్చింది. ఈ ఆసనం వేసే ముందు నిదానం ఉండాలి.



చేసే విధానం :

నిటారుగా నేల మీద కూర్చుని అరికాళ్ళు కలిసేలా దగ్గరకు చేర్చుకోవాలి. కుడి చేత్తో కుడి కాలును, ఎడమ చేత్తో ఎడమకాలును పట్టుకుని, అరికాళ్ళు వక్షానికి తగిలేలా అన్నాలి, వీపు ఒంగకుండా నిటారుగా చేసుకొని, శ్వాస తీసుకుంటూ నిదానంగా వదలాలి. ఊపిరిని ఎంత బిగ బట్టి వుంచితే అంత మంచిది.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీర భాగాలన్నిటికీ రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు వంటి వ్యాధులన్నీ నివారిస్తాయి. కుండలిని శక్తి బాగా వృద్ధి చెందుతుంది. పద్మాసనంలో ఎన్ని ఉపయోగాలు అయితే ఉన్నాయో అన్ని ఈ ఆసనంలో ఉన్నాయి.

4. కుక్కుటాసనం



'కుక్కుటం' అనే పదానికి సంస్కృతంలో 'కోడి' అనే అర్ధం వుంది. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత ఆకారం కోడి శరీరం లాగా వుంటుంది.

వేసే విధానం :-

పద్మాసన ఆసనంలో కూర్చుని చేతులను పిక్కల తొడల సందుల్లోంచి క్రిందికి తేవాలి. ఆ తరువాత అరచేతులను నేల మీద ఆనించి, శ్వాస పీల్చుకుంటూ శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. కొద్ది క్షణాలు అలాగే వుండి, ఊపిరి వదులుతూ శరీరాన్ని క్రిందికి దించాలి. ఈ ఆసనాన్ని ఐదారు సార్లు చేస్తూ వుండాలి.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన కడుపులో పురుగులను నివారిస్తుంది. శారీరక నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఈ ఆసనం వేయుటం వలన బహిష్టు సమయంలో వచ్చే అన్ని రకాల నొప్పులు నివారిస్తాయి. సహనాన్ని కూడా పెంచి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

5. సిద్ధాసనం



ఈ ఆసనానికి సిద్ధాసనం అనే పేరు ఎలా వచ్చిందంటే దీనిని ముఖ్యంగా సిద్ధులు వేస్తారు. కావున దీనికి 'సిద్ధాసనం' అని పేరు వచ్చింది. ఇది పురుషులు మాత్రమే వేయదగ్గిన ఆసనం. అన్ని ఆసనాలోకి ఈ సిద్ధాసనం ఎంతో శ్రేష్టమైన ఆసనం. సిద్ధాసనం ధ్యానం చేసేవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

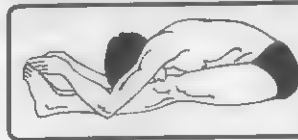
వేసే విధానము :-

నేల మీద కూర్చుని, రెండు కాళ్ళు చాపుకుని, ఎడమ కాలిని మడిచి, ఆ కాలి మడమను జననాంగ, తొడ భాగముల మధ్య అదిమి పెట్టుంచి కుడికాలిని మడిచి, ఆ పాదాన్ని ఎడమ కాలు పిక్కపై వుంచాలి. వెన్నెముక ఏ మాత్రం వంగకుండా నిటారుగా చేయాలి. దృష్టిని పూర్తిగా భూమి మీదకు సారించి, చేతులను తొడల మీద ఆనించి ధ్యాన ముద్ర వేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన నడుంనొప్పి వంటి రోగాలను అరికడుతుంది. ముసలితనం పై బడుతున్నా నడుం వంగకుండా చేస్తుంది. కండరాలకు శక్తినిస్తుంది. ఎన్నో సాధారణమైన వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. మానసిక చాంచల్యం వంటివి నివారించబడి, తలపెట్టిన కార్యం ఫలిస్తుంది.

6. పశ్చిమోత్తాసనం



ఈ ఆసనం వేసేవారు ఎంతో సాధన చేయాలనే చెప్పాలి. దీనిని సంపూర్ణంగా వేయడం చాలా కష్టం. కావున దీనిని ఉగ్రాసనం అని కూడా అంటారు. ప్రతిరోజు కొంచెం సాధన చేస్తూ సాధ్యమైనంత సంపూర్ణంగా వేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

వేసే విధానము :

నేల మీద కూర్చుని, కాళ్ళు వంగ కుండా నిటారుగా వుంటేట్లు ముందుకు చాపాలి. సాధ్యమైనంత ముందుకు నడుమును వంచి, గడ్డము మోకాళ్ళకు ఆనేలా చేస్తూ రెండు చేతులను ముందుకు పోనిచ్చి, చేతుల వ్రేళ్ళతో రెండు పాదాల బొటన

ప్రేళ్ళు పట్టుకోవాలి. నడుం వంచేటపుడు గాలి బాగా పీల్చుకుని, ఆసనంలోకి వెళ్ళిన తరువాత నిదానంగా గాలిని వదలాలి. ఈ ఆసనంలో కనీసం ఐదారు నిమిషాలు వుండాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన నడుంచుట్టూ చేరుకున్న కొవ్వు బాగా కరిగి, స్త్రీలకు నడుం నొప్పి వచ్చే అవకాశం లేదా, పైగా వారికి నడుం మీద తొనలు జారే అవకాశముండదు. నడుం ఎంతో అందంగా, నాజుకుగా ఉంటుంది. జఠరాగ్నిని వృద్ధి చేసి, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. శరీరాకృతి చాలా బాగుంటుంది. వెన్నెముకకు బలం చేకూరుతుంది. కాలేయ మూత్ర పిండాలు బాగా పనిచేస్తాయి. కఫాన్ని నివారిస్తుంది. రక్తపోటు, అతిమూత్రం వంటివి తగ్గుతాయి.

7. గర్భాసనం



ఈ గర్భాసనం ఆకారం ఎలా ఉంటుందంటే గర్భంలో శిశువు వున్నట్లుగా వుంటుంది. దీనిని వేయడానికి బాగా సాధన చేయాలి.

వేసే విధానం :

ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందు కుక్కుటాసనం వేసి, ఆ తరువాత తొడ, పిక్కల సందుల్లో నుండే చేతులను మోచేతుల వరకూ పోనివాలి. మళ్ళీ చేతులను పైకి మడిచి, వేళ్ళతో చెవులను పట్టుకోవాలి. వూపిరి బాగా బిగబట్టివుంచి, శ్వాసను నిదానంగా వదులుతూ వుండాలి.

8. పర్వతాసనం



పర్వతాసనాన్ని 'వియోగాసనం' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రాణాయామానికి ఇది అనుకులమైన ఆసనం.

చేసే విధానము :

ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందు పద్మాసనంలో కూర్చుని పిరుదులు, ఛాతి, తల నిటారుగా వుంచి చేతులను నిదానంగా పైకి ఎత్తి నమస్కరించాలి. ఊపిరిని బాగా సాధ్యమైనంత తీసుకుని, శ్వాసను బంధించి నిదానంగా వదలాలి.

ఉపయోగాలు :-

దీని వలన కాళ్ళు, చేతులకు మంచి శక్తి వస్తుంది. నాడీ మండలం బాగా పని చేస్తుంది. శ్వాసకోశాలలోకి ఎక్కువ గాలి ప్రసరించడం వలన కఫ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. చేతి కండరాలు ధృఢంగా కూడా వుంటాయి.

9. బద్ధ పద్మాసనం



పద్మాసనంలోనే బద్ధ పద్మాసనం మరొక రకమైన ఆసనం. కొంచెం సాధన చేసిన తరువాత ఈ ఆసనం వేయడం సంపూర్ణంగా జరుగుతుంది. మొదట్లో కనీసం రెండు నిమిషాలయినా ఉండేట్లు ప్రయత్నించాలి.

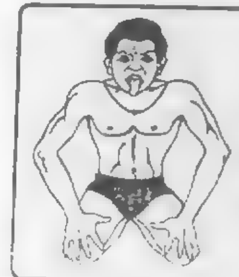
చేసే విధానం :

ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందు పద్మాసనం వేసి చేతులను వీపు వైపుకు మెలిపెట్టి, కుడిచేతిలో ఎడమకాలి బొటన వ్రేలును, ఎడమ చేతిలో కుడికాలి బొటన వ్రేలును పట్టుకోవాలి. శ్వాస బాగా తీసుకుని, కొంచెం సేపు బంధించి, నిదానంగా గాలిని వదలాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన గూనిని సరిజేసుకోవచ్చును. కాళ్ళకు, కీళ్ళకు మంచి బలం కలుగుతుంది. పొట్ట కూడా పెరగకుండా వుంటుంది. వీపు నిటారుగా తయారవుతుంది. అజీర్తి, పుల్లని త్రేనుపులు మొదలైన వాటిని కూడా అరికడుతుంది. స్త్రీలకయితే స్థన సౌందర్యం వృద్ధి చెందుతుంది.

10. సింహాసనం



ఈ ఆసనం సింహము యొక్క అకారము పోలి వుండటం వలన 'సింహాసనం' అని పేరు వచ్చింది. దీనినే భైరవాసనం అని కూడా అంటారు. ఈ ఆసనాన్ని వజ్రాసనం, భద్రాసనం తరువాత వేయడం మంచిది.

వేసే విధానము :

నేల మీద మోకాళ్ళపై కూ[illegible] . పాదాలను పిరుదుల

క్రిందన వుంచాలి. రెండు చేతులను మోకాళ్ళ మీద వేసుకోవాలి. బాగా నోరు తెరిచి, నాలుకను వీలయినంత వరకూ బయటికి చాపాలి. కండరాలను బిగించకుండా తేలిక చేయాలి. చూపును తిన్నగా వుంచాలి. ప్రక్కలకు కదలనివ్వకూడదు. ఈ ఆసనాన్ని పదిహేను సెకెన్ల చొప్పున రోజుకు రెండు సార్లు వేయాలి. ఆ తరువాత సమయాన్ని పెంచుతూ వుండాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన టాన్సిల్స్ కరిగిపోతాయి. నత్తిని కూడా నివారిస్తుంది. ముఖంలో మంచి తేజస్సు పెరుగుతుంది. మానసిక బలాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, జ్ఞాపక శక్తిని బాగా వృద్ధి చేస్తుంది. మోకాళ్ళు, కాళ్ళు బలంగా తయారవుతాయి. శరీరములో గ్రంధులన్నీ చురుకుగా పనిచేస్తాయి. సాధారణ వ్యాధులు నివారించబడి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

12. మండూకాసనం



ఈ ఆసనం చూడటానికి కప్పలా ఉంటుంది. అందువలన దీనికి 'మండూకాసనం' అనే పేరు వచ్చింది.

వేసే విధానము :

ఇది వేయడానికి ముందు తొడలను బాగా ఎడం చేసి, మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని, రెండు అరికాళ్ళ వేళ్ళను కలిపి వుంచాలి. ఆ తరువాత చేతులను తొడల క్రిందకు చేర్చి నేలకు ఆనించి వుంచాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ముందుకు వంగినట్లు కనబడుతుంది. ఈ ఆసనాన్ని పాతిక సెకండ్ల వరకూ చేస్తూ నిదానంగా సమయాన్ని పెంచుతూ వుండాలి

ఉపయోగాలు :-

బరువు ఎక్కువగా వున్నవాళ్ళకు, శరీరం బరువు తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. చేతి కండరాలు కూడా శక్తివంతమవుతాయి. శరీరంలో కొవ్వును కరిగిస్తుంది. పురుషులలో లైంగిక పటుత్వాన్ని పెంచుతుంది. హిస్టీరియా, ఆస్మా వ్యాధులను అరికడుతుంది ఈ ఆసనం వేయడం వలన స్త్రీల గర్భాశయ లోపాలు కూడా సవరించబడతాయి.

13. జాను శీర్షాసనం



ఈ ఆసనం చాలా కష్టముతో కూడినది. ప్రతిరోజు కొంచెం సేపు ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటే, కొద్ది రోజులలో దీనిని సాధించగలరు.

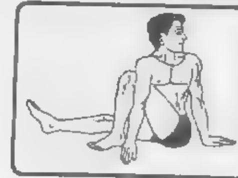
వేసే విధానం :

మొదట రెండు కాళ్ళు చాపుకుని కూర్చోవాలి. ఆ తరువాత ఎడమ కాలు మడిచి, పాదాన్ని కుడికాలి తొడపై ఒక మూలగా వుంచాలి. నడుమును కొంచెం మెల్లిగా వంచుతూ తలను కాళ్ళ ముడుకుల మీద ఆనించి, రెండు చేతుల వేళ్లనూ కుడి కాళ్ళ చుట్టూ త్రిప్పి పట్టుకోవాలి. నుదురు కుడి మోకాలు ఎడమ వైపుకు వచ్చి భూమిని తాకేలా వంచాలి. ఈ ఆసనం కనీసం ఐదారు సార్లు తప్పక వేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన ఎన్నో ఉపయోగములు ఉన్నాయి. అజీర్ణ వ్యాధిని నివారించి, జీర్ణశక్తి పెంచి, కడుపు నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. నడుము చుట్టూ చేరిన కొవ్వును పూర్తిగా కరిగిస్తుంది. మూత్ర పిండాలు, కాలేయం బాగా పని చేస్తాయి. శరీరములోని భాగాలు ఎంతో సౌందర్యంగా కనిపిస్తాయి.

14. వక్రాసనం



ఈ వక్రాసనం కండరాల బలహీనతకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. దీనిని ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా వేయడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

వేసే విధానం :

నేల మీద నిటారుగా కూర్చుని, కుడికాలును బారుగా ముందుకు చాపి, ఎడం కాలు మడిచి, పాదాన్ని కుడి మోకాళ్ళ వద్దకు చేర్చాలి. ఎడమ చేతిని వీపు వెనుకవైపు నేలమీద ఆనించాలి. కుడిచేతిని ఎడమ పాదం దగ్గరకు చేర్చి, తరువాత తలను కుడి, ఎడమలకు త్రిప్పుతూ ఉండాలి. ఈ విధంగా రెండు కాళ్ళను మడిచి కూడా చేయడం మంచిది.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన వెన్ను పూసలకు బలాన్ని కలిగిస్తుంది. నరాల పటుత్వం బాగా పెరుగుతుంది. నడుము లావుగా వుండేవారికి కొవ్వును తగ్గించి సన్నగా చేస్తుంది

15. గోముఖాసనం



గోముఖాసనం వేసిన తరువాత చూడటానికి ఆవు ముఖంవలె వుంటుంది. కాబట్టి దీనిని గోముఖాసనం అని అంటారు.

వేసే విధానం :

నేల మీద నిటారుగా కూర్చున్న తరువాత, ఎడమ కాలిని మడిచి మడమను మోకాళ్ళు. పిరుదులకు తగిలేలా చేయాలి. కుడికాలుని ఎడమ తొడపై వేసి వుంచాలి. తరువాత ఎడమ చేతిని వీపు వెనక్కి పోనిచ్చి కుడి చేతిని పైకెత్తి వెనక్కి మడిచి. ఎడమ చేత్తో పట్టుకోవాలి. నడుం దగ్గర భాగం మాత్రం నిటారుగా వుంచాలి. ఈ ఆసనం ప్రతిరోజు ఎంతో కొంత సమయం కేటాయించి వేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

ఉపయోగాలు :-

శరీరములో కొవ్వు ఉన్నవారు ప్రతిరోజు ఈ అసనాన్ని క్రమం తప్పకుండా వేయడం వలన శరీరం బాగా సన్నబడుతుంది. ప్రాణావాయువు కూడా బాగా అందుతుంది. చేతులు, భుజాలు కూడా బలపడతాయి. ఆకలి బాగా కలిగి, ఉపిరితిత్తులు శుభ్రమవుతాయి. కీళ్లనొప్పులు, నడుం నొప్పులు వంటివి తగ్గుతాయి.

16. పూర్ణమత్స్యేంద్రాసనం



యోగి పుంగవుడు ఆసనం ఇది. ఇది కొంత కష్టంలో కూడుకున్న ఆసనం అనే చేప్పాలి.

వేసే విధానం :

నేల మీద కూర్చున తరువాత ఎడమ కాలు పాదాన్ని కుడితొడ మీద వేయాలి. తరువాత కుడికాలును ఎడమ కాళ్ళికి అవతల వైపు వేసి, పాదాన్ని నేలకు ఆనించాలి. శ్వాస బాగా పీల్చుకుంటూ శరీరాన్ని కుడివైపుకు త్రిప్పుతూ కుడి చేతిని వీపు వెనుక నుండి పోనిచ్చి కుడి మడమను పట్టుకోవాలి. ఎడమ చేత్తో కుడికాలు బొటన వేలును పట్టుకోవాలి. గాలిని నిదానంగా వదులుతూ వుండాలి

ఉపయోగాలు :-

ఈ అసనం వలన మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడేవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వెన్ను పూస కూడా మంచి శక్తిని పుంజుకుంటుంది. కీళ్ళనొప్పులు, ఒళ్ళు నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. జీర్ణశక్తి బాగా వృద్ధిచెందుతుంది.

17. పాదాంగుష్ఠానాసనం



ఈ ఆసనం విద్యార్థులకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి బాగా వృద్ధి చేస్తుంది. సిద్ధులు, యోగులు వంటివారు ఎక్కువగా దీనిని వేస్తారు.

వేసే విధానం :

ఇది కుడి కాలి మడమ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కుడి మడమ మీద కూర్చుని, ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడ మీద వేసి నమస్కారం చేయాలి. ఏదైనా వస్తువు మీద దృష్టి ఉంచి ఈ ఆసనం వేయడం మంచిది.

ఉపయోగాలు :-

దీని వలన శరీరము బాగా బరువు తగ్గుతుంది. ఈ అసనం కాళ్ళకు బలం చేకూరుతుంది. ఏకాగ్రత పెంపొందుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత కూడా కలుగుతుంది. జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

18. ఏకపాద ఉత్థానాసనం



ఈ ఆసనం వేయడం వలన కండరాలకు ఉత్తేజం కలగడమే కాకుండా మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

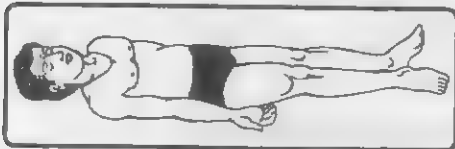
వేసే విధానం :

నేల మీద పడుకుని కాళ్ళు జాపి రెండు చేతులను తొడల ప్రక్కగా ఆనించి ఉంచాలి, బాగా శ్వాస తీసుకుంటూ కుడి కాలును నిటారుగా పైకి లేపాలి. కాలును ఏ మాత్రం వంచకుండా వుండాలి. ఇదే విధంగా ఎడమ కాలుతో కూడా చేయాలి. ఈ [illegible] చేయగలిగితే [illegible] మంచిది.

ఉపయోగాలు : -

ఈ ఆసనం వలన శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి బాగా సన్నబడతారు. దీనిని ప్రతిరోజు వేసేవారు బరువు పెరగరు. కడుపు నొప్పి వంటివి తగ్గుతాయి. వెన్ను కూడా బలపడుతుంది. గ్యాస్ట్రబుల్ తగ్గుతుంది. ఊపిరి తిత్తులు చక్కగా శుభ్రపడతాయి. స్త్రీలకు బహిష్టు సమయంలో వచ్చే నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. ఇందువలన ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.

19. శవాసనం



ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీర అవయవాలలోని అలసట తీరుతుంది. అందువలన యోగాసనాలు వేసిన తరువాత శరీరానికి కొంత విశ్రాంతి నివ్వడం ఎంతో మంచిది. కావున విశ్రాంతి కోసం వేసే ఆసనమే శవాసనం. దీనిని 'అమృతాసనం' 'శాంతి ఆసనం' అని కూడా అంటారు. ఈ ఆసనం వేయడానికి ఏకాగ్రత చాలా అవసరం.

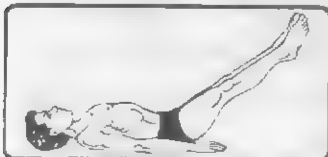
వేసే విధానం :

నేల మీద వెల్లకిలా పడుకుని శరీరావయవాల బిగువును సడలించి, చేతులు, కాళ్ళనూ బారుగా చాచి తేలిక చేసుకోవాలి. చేతులను తొడప్రక్కగా ఉంచి రెండు కాళ్ళను దగ్గరకు చేసుకోవాలి. కళ్ళు మూసుకుని, నిదానంగా గాలిని పీల్చుకోవాలి. ఈ సమయంలో దైవప్రార్థన ఏకాగ్రతను పెంపొందిస్తుంది.

ఉపయోగములు :

ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీరం మొత్తం విశ్రాంతి పొందుతుంది. రక్తపోటు, అజీర్ణవ్యాధి వంటివి కూడా తగ్గిస్తుంది. ఆందోళనకరమైన పరిస్థితులలో మనసు కుదుటపడుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

20. ఉత్థాన పద్మాసనం



శరీరం లావుగా వున్నవారు ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీరము బాగా తగ్గుతుంది. వీలైనంత ఎక్కువ సమయం ఈ ఆసనం వేయడం మంచిది

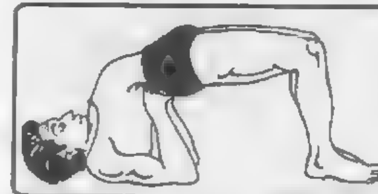
వేసే విధానం :

నేలపై వెల్లకిలా పడుకుని, కాళ్ళను బారజాపి, దగ్గరగా చేర్చుకోవాలి. ఆ తరువాత చేతులు తొడల ప్రక్కగా నేల మీద అరచేతులను అనించి, ఊపిరి తీసుకుంటూ రెండు కాళ్ళనూ ఒకేసారి బాగా పైకి లేపాలి. ఇలా కొంత సేపు ఉన్న తరువాత మళ్ళీ యధాస్థానానికి వచ్చేయాలి. ఎన్ని సార్లు కుదిరితే అన్నిసార్లు దీనిని వేయడం మంచిది.

ఉపయోగాలు :

ఈ ఆసనం వేయడం వలన పొట్ట తగ్గుతుంది. ఛాతి విశాలంగా తయారవుతుంది. నడుం నొప్పి, తొడలనొప్పి వంటివి కూడా తగ్గుతాయి. కడుపులో క్రిములు నశిస్తాయి. వయసు పై బడుతున్నా యవ్వన వంతుల్లా కనబడతారు.

21. సేతు బంధనాసనం



ఈ ఆసనం చూడడానికి వంతెనలా కనిపిస్తుంది. అందుకని దీనిని 'సేతు బంధనాసనం అని అంటారు. 'సేతువు అంటే 'వంతెన' అని అర్థం.

వేసే విధానం :

నేల మీద వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్లను మడిచి, రెండు చేతులలో కాళ్ళ మడమలను పట్టుకోవాలి. దాని తరువాత, వీపు భాగాన్ని, తలను పాదాలను ఆధారం చేసుకుని శరీరం పైకి లేచిన తర్వాత నడుం క్రింద చేతులు రెండు ఉంచి ఆధారంగా పట్టుకోవాలి.

ఉపయోగములు :

ఈ ఆసనం వలన వెన్నుముక ధృడ పడుతుంది. భుజాలు, చేతులు, మెడకు మంచి బలము కలుగుతుంది. పొట్టలో చెడు వాయువులు బయటకు వచ్చేస్తాయి.

22. పవన ముక్తాసనం

ఈ ఆసనం వలన గ్యాస్ట్రబుల్‌తో బాధపడేవారికి మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. దీనిని రెండు విధాలుగా వేయవచ్చు.



ఆసన విధానం :1

నేల మీద వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళు రెండు జార జాపాలి. ముందు ఒక కాలును పైకి లేపి మడిచి, ఛాతి మీద ఆనేట్లు చేసకుని తలను పైకెత్తి మోకాలును రెండు చేతులలో పట్టుకోవాలి. మోకాలికి చుబుకం తగిలేలా అదిమి పెట్టాలి. ఇలా కొంచెం సేపు ఉండి, కాళ్ళను మళ్ళీ యధాస్థానానికి తీసుకువచ్చి రెండో కాలును ఈ విధంగానే చేయాలి.

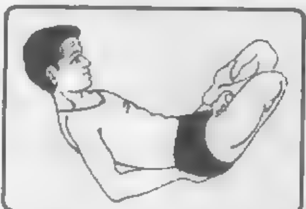
ఆసన విధానం : 2

వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళురెండు మడిచి పొట్టమీదుగా, ఛాతి మీదకు చేరేట్లు చేతులతో అదిమిపట్టుకుని, తలను పైకెత్తి మోకాళ్ళకు చుబుకాన్ని ఆనించాలి.

ఉపయోగములు :

దీనివలన శరీరం లావు తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులు శక్తివంతమవుతాయి. మలబద్ధకం నివారింపబడి ఆకలి బాగా కలుగుతుంది, గ్యాస్ట్రబుల్ తగ్గి, గుండె జబ్బులు తగ్గుతాయి.

23. తోలంగులాసనం



ఈ ఆసనాన్ని వేయడం వలన ఉదరంలో చెడువాయువులు బయటికి పోతాయి. శరీరములోని భాగాలు కూడా శుభ్రపడతాయి. ఇది తులాదండం లాగవుంటుంది. అందువలన దీనికి తోలంగులాసనం అనిపేరు వచ్చింది.

వేసే విధానం :-

నేలమీద కూర్చుని ముందుగా పద్మాసనం వేయాలి. తరువాత పద్మాసనం విడిపోకుండా మోచేతుల మీద వెనక్కివాలాలి. రెండుచేతులు పిరుదుల క్రింద ఆధారంగా చేర్చి, తలను, ఛాతి భాగాన్నీ పైకెత్తి వుంచి, చుబుకాన్ని ఛాతిమీద ఆనించాలి. పద్మాసనములోనున్న మోకాళ్ళు పైకి లేపాలి. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు నిదానంగా శ్వాసను తీసుకుంటూ వదలాలి.

ఉపయోగాలు :-

దీనిని వేయడం వలన శరీరభాగాలకు రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. నడుము సులువుగా ఏ వైపుకయినా వంగేలా తయారవుతుంది. క్షయ, మధుమేహం వ్యాధులు నివారించబడతాయి. భుజాలు, కండరాలు వంటివి శక్తి వంతమవుతాయి.

24. ఆకర్ణ ధనురాసనం



ఈ ఆసనం యొక్క ఆకారం చూడటానికి విలుకాడు విల్లు ఎక్కుపెట్టినట్లుగా ఉంటుంది. ఇది రెండు విధానాలు. మొదటి దానికన్నా రెండవవిధానం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. కావున కొంచెం సాధన చేస్తే సాధించవచ్చును.

ఆసనవిధానం :-

నేలమీద నిటారుగా కూర్చుని, కాళ్ళను ముందుకు చాపాలి. ఎడమ చేతితో కుడికాలి బొటనవేలిని పట్టుకొని శ్వాసను తీసుకుంటూ ఎడమకాలును వంచి చెవి దగ్గరకు తీసుకురావాలి. ఈ ఆసనంలో తొడ కడుపుకి సమీపంగా ఉంటుంది దాని తరువాత కుడివేళ్ళతో ఎడమకాలి బొటనవేలును పట్టుకుని శ్వాసను నిదానంగా వదులుతూ ఐదునిమిషాల పాటు అలాగే వుండాలి.

ఆసన విధానం 2 :-

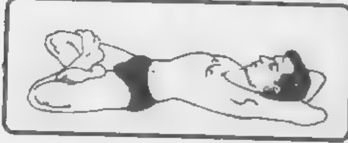
రెండు కాళ్ళను నేలమీద చాపి వుంచాలి. ఎడమచేత్తో కుడి పాదాన్ని పట్టుకుని నిదానంగా శ్వాస తీసుకుంటూ మళ్ళీ ఎడమకాలిని మెడ వెనుక నుండి పైకిలేపి. మోకాలు భాగం ఎడమభుజానికి తాకేలా చేసి. పాదాన్ని కుడిభుజం మీదగా చేర్చి కుడి చేత్తో పట్టుకోవాలి.

ఉపయోగములు :-

కండరాలు శక్తివంతమవుతుంది. పొట్ట పెరగకుండా ఉంటుంది. ఆస్తమ, క్షయవ్యాధులను తగ్గిస్తుంది.

25 మత్స్యాసనం

ఈ ఆసనం మత్స్యాకారాన్ని పోలి ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని మత్స్యాసనం అని అంటారు. ఇది బాగా సాధన చేయడంవలన నీటిమీదఎక్కువ సమయం తేలవచ్చును.

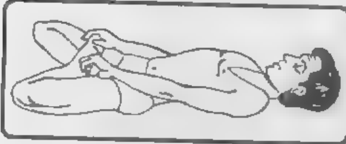


ధ్యానం చేసేవారికి ఈ అనసం బాగా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో మూడు రకాలున్నాయి.

ఆసన విధానం 1 :-

నేలమీద కూర్చుని పద్మాసనం వేయాలి. తరువాత పద్మాసనం విడిపోకుండా వెల్లకిల్లా వాలి, చేతులు రెండు తలక్రింద వేసుకుని పడుకోవాలి. మెల్లిగా శ్వాస తీసుకుంటూ వదలాలి.

ఆసన విధానం 2 :-



ముందుగా పద్మాసనం వేసి, వెనక్కివాలి పడుకొని, రెండుచేతులు ముందుకు చాచి పాదాలు రెండు పట్టుకుని శ్వాస తీసుకుని నిదానంగా వదలాలి.

ఆసన విధానం 3 :-



ముందు పద్మాసనం వేయాలి. తరువాత వెనక్కి వాలి పద్మాసనం విడపోకుండా పడుకోవాలి. రెండు చేతులతో పాదాల్ని పట్టుకుని తలను ఆధారంగా చేసుకొని వీపు భాగాన్ని పైకి లేపాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనాలు వేయడం వలన గొంతు కండరాలకు శక్తి కలుగుతుంది. టాన్సిల్స్ వంటివి కరిగిపోతాయి. కంఠం శుభ్రమవుతుంది. స్వరం మృదువుగా మారుతుంది. సంగీతసాధన చేసేవారికి ఈ ఆసనం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీటివలన ఉదర సంబంధవ్యాధులు నివారించబడతాయి. ముఖంలో తేజస్సు కనిపిస్తుంది.

26. శుప్త భద్రాసనం

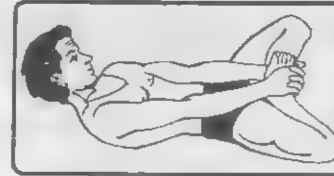
ఈ అసనానికి "శుప్తగోరక్షణాసనం" అని కూడా పేరువచ్చింది. ధ్యానం, ప్రాణాయామం వంటివి ఇందులో బాగా చేయవచ్చును. దీనిని రెండు విధాలుగా చేయవచ్చును.



ఆసనవిధానం 1:-

నేలమీద కూర్చుని, తొడలు బాగా విశాలం చేసి తరువాత కాళ్ళను వంచి, రెండు అరికాళ్ళు కలిపివుంచాలి. మళ్ళీ ఇదే స్థితిలో వెనక్కు వాలి వెల్లకిలా పడుకుని చేతులు రెండు తొడలమీద ఆనించి వుంచాలి.

ఆసనవిధానం 2 :-



నేలమీద కుర్చుని తొడలు బాగా ఎడంగా చేసి, రెండు పాదాలను కలిసేట్లు కాళ్ళను వంచి, వెనక్కవైపుకు వాలి పడుకోవాలి. ఆ తరువాత వీపు ఆధారంగా చేసుకుని తలను కొంచెం పైకెత్తి చేతులు రెండుబాగా ముందుకు చాచి రెండు పాదాలను కలిపి పట్టుకోవాలి. ఊపిరిని పీల్చి నిదానంగా వదులుతూ ఎంతసేపు కుదిరితే అంతసేపు వుండడం మంచిది.

ఉపయోగాలు : -

ఈ ఆసనాలు వేయడం వలన కండరాలు శక్తివంతమవుతాయి. శరీరంలో రక్తప్రసరణ ఎక్కువ కావడం వలన గ్రంథులన్నీ బాగా చురుకుగా పనిచేసే అవకాశం ఉంది. ఇందువలన గుండెకూడా బలపడుతుంది. శ్వాసకోశాన్ని శుభ్రపరచి వ్యాధి నిరోధకశక్తిని కలిగిస్తుంది. ఆస్మా ఉండే వారు ఈ అసనాన్ని వేయడం వలన వ్యాధి పూర్తిగా నయమవుతుంది. వెన్నెముకకు బలం కలుగుతుంది. ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులు కూడా నివారించబడతాయి.

27. కటి ఆసనం



ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల నడుము, ఉదరావయవములకు మేలు కలుగుతుంది. రక్తాన్ని కూడా శుభ్రం చేస్తుంది. గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులుకూడా తగ్గుతాయి.

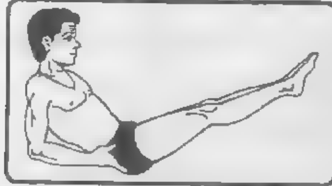
ఆసన విధానము :-

ముందు నేలమీద వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళురెండు సాధ్యమైనంత పైకెత్తి, రెండుచేతులతో రెండుకాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళు పట్టుకోవాలి. కాళ్ళు వంగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. తలను కూడా పైకిలేపకుండా నేలను తాకుతూనే వుండాలి.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన గుండె సంబంధమైన వ్యాధులు నివారించబడతాయి. నడుంనొప్పి, ఇతరనొప్పులు కూడా తగ్గిస్తుంది. శూల నొప్పులను హరిస్తుంది. నడుముకు మంచిశక్తిని ఇస్తుంది.

28. విలోమాసనం



ఈ ఆసనం వలన ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి. విలోమాసనం వేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. శరీరములో అవయములు చురుకుగా పనిచేస్తాయి.

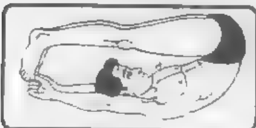
ఆసనవిధానం :

నేలమీద వెల్లకిలా పడుకోవాలి.కాళ్ళు రెండు నిటారుగా చాచి, రెండు పాదాలను దగ్గరగా చేర్చి, తరువాత కాళ్ళు నిటారుగా పైకెత్తి చేతులు రెండు పిరుదుల క్రింద ఆధారంగా వుంచి నడుమును పైకి లేపాలి. మోచేతులు నేలమీద అదునుగా ఉంచుకోవాలి. గడ్డపు భాగాన్ని ఛాతి మీద అదిమివుంచి కళ్ళు మూసుకుని, శ్వాస పీల్చుకుంటూ వదలాలి. వీలయినంత సేపు ఇలా వుండాలి.

ఉపయోగములు : -

ఈ ఆసనం వేయడం వలన గ్యాస్ ట్రబుల్‌ను తగ్గించి, జీర్ణమండలం బాగా పనిచేస్తుంది. రక్తప్రసరణ కూడా బాగా జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ దోషాలు తొలగుతాయి. వయసు పై బడినా జుట్టు నెరవకుండా ఉంటుంది. దీని వలన చర్మానికి సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా నయమవుతాయి.

29. వర్తులాసనం



ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందు హలాసనంలో బాగా సామర్థ్యం కావాలి. అప్పుడు వర్తులాసనం వేయడం చాలా సులువుగా ఉంటుంది. దీని ఆకారం వృత్తంలా ఉంటుంది. కాబట్టే 'వర్తులాసనం' అని అంటారు.

ఆసనవిధానం :-

నేలమీద వెల్లకిలాపడుకుని, హలాసనం వేసి, ఆ తరువాత చేతులు రెండు వెనక్కి పోనిచ్చి రెండు కాళ్ళ యొక్క బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకుని శ్వాసతీసుకుంటూ, నిదానంగా వదులుతూ వుండాలి. అటూ, ఇటూ ఊగేలా చేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా వేయడం వలన శరీరంలోని పేరుకున్న కొవ్వు పూర్తిగా కరిగిపోయి లావు తగ్గుతారు. నడుము కూడా నాజూకుగా తయారవుతుంది. శరీరములో నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. లైంగిక పటుత్వం పెరిగి, యవ్వనం వృద్ధి చెందుతుంది.

30. హలాసనం



ఈ హలాసనం చూడటానికి నాగలి ఆకారంలో ఉంటుంది. హల అంటే 'నాగలి' అని అర్థం కావున దీనిని 'హలాసనం' అని అంటారు.

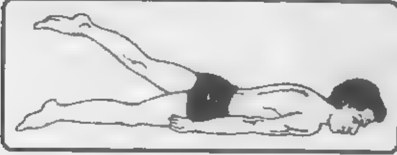
ఆసనవిధానం :-

నేలమీద వెల్లకిలా పడుకుని, పాదాలు దగ్గరికి చేర్చి బాగా పైకెత్తి, రెండు చేతులు పిరుదులు మీద ఆధారంగా వేసి నడుమును బాగా ఎత్తుతూ, కాళ్ళు ముఖం మీదుగా తలవెనుకకు వచ్చి పాదాలు, అరచేతులు నేలకు ఆనించి, ఊపిరి పీలుస్తూ, మళ్ళీ నిదానంగా వదలాలి. ఇలా ఎంతసేపు కుదిరితే అంతసేపు ఉండి మళ్ళీ యథాస్థితికి రావాలి.

ఉపయోగాలు : -

ఈ ఆసనం వేయడం కొంచెం కష్టమయినప్పటికి దీని వలన ఎన్నో లాభాలున్నాయి. వెన్నెముక బాగా శక్తివంతమవుతుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణ వ్యాధులు వంటివి తగ్గుతాయి. శరీరములో కొవ్వు తగ్గి గట్టి పడుతుంది. ఎల్లపుడు యవ్వనవంతులుగా కనబడతారు. ఈ ఆసనం క్రమం తప్పకుండా వేయడం వలన ఒళ్ళు వచ్చే అవకాశం కూడా లేదు.

31. అర్ధశలభాసనం



ఈ అసనం వేయడం వలన ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. దీని వేసిన తరువాత చూస్తే 'మిడత' ఆకారంలో ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని అర్ధశలభాసనం అని అంటారు. శలభ అంటే మిడత అని అర్ధము,

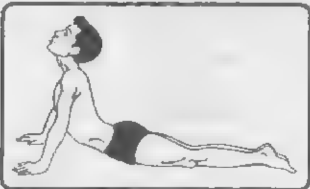
ఆసన విధానం :-

నేలమీద బోర్లా పడుకుని రెండుకాళ్ళు, చేతులు నిటారుగా ఉంచాలి. తరువాత మెల్లగా శ్వాసను తీసుకుంటూ, ఒక కాలిని మాత్రమే వీలయినంత ఎత్తుకు ఎత్తి వీలయినంత సేపు వుండి, మళ్ళీ యద్ధాస్థానానికి వచ్చేయాలి. అదే విధంగా మళ్ళీ రెండవ కాలును కూడా చేయాలి. ఇలా పదిసార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు : -

ఈ ఆసనం వేయడం వలన పొట్ట పెరగకుండా అరికడుతుంది. కాళ్ళకు మంచి బలం ఇస్తుంది. వెన్నెముక కూడా గట్టి పడుతుంది. ప్రేగులు శుభ్రపడతాయి. మూలవ్యాధి వంటివి నివారించబడతాయి.

32. భుజంగాసనం



దీనిని వేసిన తరువాత పాము పడగఎత్తినట్టు ఉంటుంది. 'భుజంగం' అంటే పాము అని అర్ధము. కావున ఈ ఆసనానికి భుజంగాసనం అనిపేరు వచ్చింది.

వేసే విధానం:-

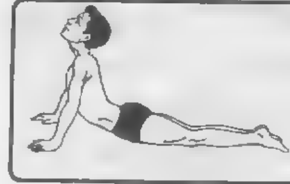
నేలామీద బోర్ల పడుకుని, అరచేతులు ఆనించి ఊపిరి పీల్చుకుంటూ, చేతుల ఆధారంతో శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. తల ఎంత ఎక్కువగా వెనక్కి వాల్చితే అంతలా వాల్చాలి. ఈ ఆసనం ఎంతసేపు వేయగలిగితే అంత మంచిది.

ఉపరియోగాలు : -

ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల అజీర్తి వ్యాధిహరిస్తుంది. నడుమునొప్పి వంటివి

తగ్గిపోతాయి. ఉదర సంబంధమైన ఎన్నో వ్యాధులు కూడా నివారించబడతాయి. స్త్రీలకు బహిష్టు సమయంలో వచ్చే నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. పొట్ట తగ్గి ఛాతి విశాలమవుతుంది. మూత్రపిండాలు చురుకుగా పనిచేస్తాయి.

33. పూర్ణశలభాసనం



ఈ ఆసనం వేయడం వెన్నముక బాగా శక్తివంతమవుతుంది. ఇది పశ్చిమోత్తసనానికి వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది.

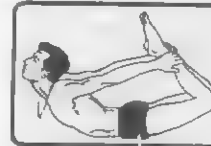
ఆసన విధానం :-

నేలమీద బోర్లా పడుకుని, కాళ్ళు, చేతులు నిటారుగా చాచిన తరువాత ఊపిరి తీసుకుంటూ, రెండు కాళ్ళు వంగకుండా సాధ్యమైనంత ఛాతిని పైకి లేపాలి. తరువాత ఊపిరి బిగబట్టి గాలిని నిదానంగా వదులుతూ ఛాతిని క్రిందికి దించాలి. ఈ విధంగా పదిసార్లు వేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

దీనిని వేయడం వలన మూత్రపిండాలు చక్కగా పనిచేసి, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కలిగిస్తాయి. కాలేయం, జీర్ణశయం వంటివి శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. వెన్ను క్రింది భాగానికి కూడా మంచిబలం చేకూరుతుంది.

34. ధనూరాసనం



ఈ ధనూరాసనం యొక్క ఆకారం ధనస్సులాగా వుంటుంది. కాబట్టి దీనికి ధనూరాసనం అని పేరు వచ్చింది. ఈ అసనం హలాసనానికి వ్యతిరేకంగా వుంటుంది.

ఆసనవిధానం :-

ముందుగా నేలమీద బోర్లాపడుకుని, ఊపిరి తీసుకుంటూ రెండుకాళ్ళు పైకెత్తి మడవాలి. దాని తరువాత చేతులు వెనక్కి చాచి చీలమండలను పట్టుకునే ప్రయత్నంలో పొట్టనుండి, తల వరకూ వెనక్కు ఎత్తాలి, ఈ విధంగానే కాళ్ళ చీల మండలను చేతుల్తో పట్టుకుని, గాలిని వదులుతూ ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి.

ఉపయోగాలు :-

దీనిని వేయడం వలన దీర్ఘంగా ఉన్న జీర్ణకోశ వ్యాధులు నివారించబడతాయి. ప్రేవులలో నొప్పి తగ్గిపోతుంది. లావుగా ఉన్నవారు తొందరగా సన్నబడతారు. కాళ్ళకు, చేతులకు, మెడకు మంచి బలం చేకూరుతుంది.

35. విపరీత మత్స్యాసనం



ఇందులో మత్స్యాసనాన్ని మామూలుగా కాక, దానికి పూర్తి వ్యతిరేక పద్ధతిలో వేయడానే 'విపరీత మత్స్యాసనం' అని అంటారు. దీనికి 'శుప్త పద్మాసనం' అనే పేరు కూడా ఉంది.

ఆసనవిధానం:-

ముందుగా వెల్లికిలా పడుకోవాలి. పద్మాసనం వేసిన తరువాత పద్మాసనం విడిపోకుండా, బోర్లాతిరగాలి. పొట్ట,ఛాతి, తొడలు, చుబుకం నేలకు ఆనేల చేయాలి. రెండు చేతుల్తో రెండు కాళ్ళ వ్రేళ్ళను పట్టుకోవాలి. ఊపిరిని మెల్లిగా పీల్చుకుంటూ వదులుతూ కనీసం ముప్పయిసెకండ్లు పాటయినా ఉండాలి. తరువాత పెంచుతూ ఉండొచ్చు.

ఉపయోగాలు :-

ఇది వేయడం వలన మెడ కండరాలు శక్తివంతమవుతాయి. ఊపిరితిత్తులకు మంచి బలం చేకూరుతుంది. జలుబు, జ్వరం వంటివి దరిచేరవు. అజీర్ణవ్యాధి తొలగిపోతుంది, క్షయ, ఆస్మా వంటి వ్యాధులు కూడా సులభంగా నయమవుతాయి.

36. మకరాసనం



ఈ ఆసనం యొక్క ఆకారం 'మొసలి'ని పోలి ఉంటుంది. అందుకే దీనికి మకరాసనం అనే పేరు వచ్చింది. 'మకరం' అంటే మొసలి అని అర్ధము.

వేసే విధానం:-

నేలమీద బోర్లాపడుకొని కాళ్ళు రెండు నిటారుగా వుంచి, తొడలు, పొట్టా, ఛాతి వంటి భాగాలు నేలకు బాగా అనేట్లు పడుకోవాలి. దాని తరువాత చేతులను తలవైపుకు

పోనిచ్చి కుడి చేతితో ఎడమభుజాన్ని, ఎడమ చేత్తో కుడి భుజాన్ని పట్టుకోవాలి. రెండు చేతుల మీద తల ఉంచి నుదురును ఆనించి కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను వీలయినంత సేపు బంధించి, తరువాత నిదానంగా వదలాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వలన శారీరక భాగాలు పూర్తిగా విశ్రాంతి చెందుతాయి. మనసు తేలిక పడుతుంది. శ్వాసకోశ వ్యాధులు నివారించబడతాయి. నిద్ర లేమిని పోగొడుతుంది. కోపం తగ్గి శాంత స్వభావం అలవడుతుంది.

37. మయూరాసనం

ఈ ఆసనం 'నెమలి' ఆకారములో ఉంటుంది. కావున దీనికి 'మయూరాసనం' అని పేరు వచ్చింది. ఇది ఎంతో కష్టంతో కూడిన ఆసనం. ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తూ ఆసన పూర్తి దశకు చేరుకోవచ్చు.

మయూరాసనం మొదటిదశ



మయూరాసనం రెండవదశ



మయూరాసనం మూడవదశ



ఉపయోగాలు :-

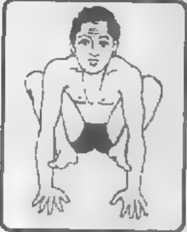
మొదటిదశలో చూపించినట్లు ముడుకుల మీద కూర్చోని, అరచేతులు తిన్నగా నేలమీద ఆనేలా ముందుకు వంగాలి. దాని తరువాత మోచేతులను నడుము వద్ద

ఆధారం చేసుకొని కాళ్ళను బారుగా చాపాలి. అరచేతుల మీద పూర్తి భారాన్నుంచి కాళ్ళు తలకు బేలన్స్ అయ్యేటట్లు పైకి లేపాలి. ఇది వేయడానికి ఎంతో ఏకాగ్రత కావాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీరం మొత్తం శ్రమ పడుతుంది. కఫం వంటివి నివారించబడతాయి. మొలలు తగ్గుతాయి. జీర్ణశక్తి పెరిగి, ప్రేవులలోని మలిన పదార్థాలు బయటికి విసర్జించబడతాయి. దీని వలన శరీరం లావు తగ్గి తేలిక పడుతుంది. ముఖం కూడా ఎంతో అందంగా, కాంతి వంతంగా తయారవుతుంది.

38. బకాసనం



ఈ ఆసనం వేశాక కొంగను చూసినట్టు ఉంటుంది. బకము అంటే కొంగ, కాబట్టి ఈ ఆసనానికి 'బకాసనం' అని పేరు వచ్చింది.

ఆసన విధానం :-

పాదాలమీద గొంతుక్కూచుని, చేతులు రెండు ముందుకు చాచి, నేలమీద ఆనించి ఉంచాలి. చేతులు ఆధారం చేసుకుని శరీరాన్ని వీలయినంత పైకి లేపాలి. ఈ ఆసనం వేయడానికి ఎంతో ఏకాగ్రత కావాలి. ఇందులో ఉండగలిగి నంత సేపు ఉండి మళ్ళీ యధాస్థితికి రావాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల శ్వాసక్రియ బాగా జరుగుతుంది. వెన్నెముకకు శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరములో అవయములు ఎంతో చురుకుగా పనిచేస్తాయి. మెడ, నరాలకు కూడా చక్కని రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది.

39. వృశ్చికాసనం



ఈ వృశ్చికాసనం యొక్క అకారం తేలును పోలినట్లు ఉంటుంది. అందువలన దీనిని 'వృశ్చికాసనం' అనే పేరు వచ్చింది. 'వృశ్చికం' అంటే తేలు. ఇది బాగా సాధన చేయాలి.

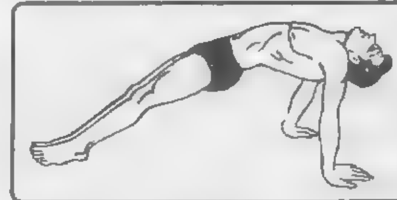
ఆసన విధానం :-

శీర్షాసనం నేర్చుకున్నవారికి ఈ ఆసనం చాలా తేలికగా ఉంటుంది. అలాకానివారు ముందుగా గోడను ఆధారం చేసుకుని వేయాలి. మోచేతులు, మోకాళ్ళ మీద ఒంగుని వుండి, దాని తరువాత మోచేతులు ఆధారం చేసుకుని నడుము భాగం నుండి కాళ్ళ వరకూ పైకి లేపాలి. రెండు కాళ్ళు వంచి పాదాలను శిరస్సు మీద ఆనించి వుంచాలి. ఇలా ఎంతసేపు కుదిరితే అంతసేపు ఉండొచ్చు.

ఉపయోగాలు :-

నడుం భాగం, వెన్నెముక ఎలా కావాలనుకుంటే అలా ఒంగుతాయి. ఒంట్లో కొవ్వు కరిగిపోయి శరీరం గట్టి పడుతుంది. జీర్ణకోశ వ్యాధులు అంతరిస్తాయి. దీనిని వేయడం వలన ఎప్పుడు నిత్యయవ్వనవంతుల్లా కనిపిస్తారు. మెదడు కూడా చురుకుగా పనిచేస్తుంది.

40. కోణాసనం



ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూస్తే కోణాకారంగా ఉంటుంది. అందువలన దీనికి 'కోణాసనం' అని అంటారు. ఈ ఆసనంలో శరీరం పూర్తిగా అరికాళ్ళు, అరచేతులు మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

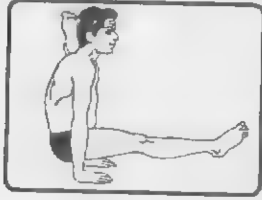
ఆసన విధానం :-

నేలమీద కూర్చుని రెండుకాళ్ళు ముందుకు చాపాలి. కాళ్ళు రెండూ దగ్గరగా చేసుకుని వెనుకకు వాలి, అరచేతులను నేలమీద ఆనించి, అరికాళ్ళు, అరచేతులు దున్నుగా వుంచి శరీరం మొత్తాన్ని పైకి లేపాలి. తలను బాగా వెనక్కి వంచాలి.

ఉపయోగాలు :-

చేతులకు, కాళ్ళకు మంచి బలం కలుగుతుంది. భుజములు బాగా శక్తివంత మవుతాయి. నడుము చుట్టూ ఉండే కొవ్వుకూడా కరిగిపోతుంది. మూత్రపిండాలు, కాలేయం చురుకుగా పనిచేస్తాయి. పొట్టపెరగకుండా అరికడుతుంది. ఆకలిని కూడా పెంచుతుంది.

41. ఉద్ధిత ఏకపాద శిరాసనం



ఈ ఆసనం వేయడం ఎంతో కష్టమైన పని. ఎంతో కృషి చేస్తేనే గానీ దీనిని పరిపూర్ణంగా వేయలేరు. ఇది వేయడానికి ఏక దీక్షతో ప్రయత్నం చేయాలి.

ఆసనవిధానం :-

నేల మీద నిటారుగా కూర్చోని, కాళ్ళు దూరంచేసి చాపి ఉంచాలి. ఆ తరువాత చేతులను ఎడమకాలికి అటు, ఇటు వేసి అరచేతులు నేలకు ఆనించాలి. మళ్ళీకుడికాళ్ళు మడిచి, ఎడమ భుజం వైపు వచ్చేలా మెలిపెట్టి అరచేతుల మీద భారాన్నుంచి శరీరాన్ని పైకిలేపాలి. ఈ విధంగా ఎంతసేపు ఉండగలిగితే అంతమంచిది.

ఉపయోగాలు :-

దీనిని క్రమం తప్పకుండా వేయడం వలన జీర్ణాశయములలో ఆమ్లములను వృద్ధిచేసి జీర్ణక్రియను పెంపొందిస్తుంది. ఉదరవ్యాధులు కూడా నివారించబడతాయి. శరీరములో కొవ్వు కరిగిపోయి, శరీరం గట్టిపడుతుంది. రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది.

42. వజ్రాసనం



ఈ ఆసనంలో ఎంతసేపయినా ఉండొచ్చు. దీని వలన శరీరములో కదలికలు ఎక్కువ చేసే ఆసనం ఇది.

ఆసనవిధానం :-

ముందుగా మోకాలును నేలపై ఆనించాలి. కూర్చోని పాదాలను పిరుదుల క్రింద ఉంచుకోవాలి. చేతులు రెండు కాళ్ళ ముడుకులు పట్టుకుని నడుము ఎంత మాత్రం వంగకుండా నిటారుగా ఉంచి, కళ్ళు మూసుకుని ఊపిరి పీల్చుకుంటూ, సాధ్యమైనంత సేపు ఇలా శ్వాసను బంధించి, మెల్లిగా వదలాలి.

ఉపయోగాలు :-

భోజనం ముగించిన తరువాత ఈ ఆసనం వేయడం వలన ఆహారం బాగా అరుగుతుంది. కుండలినీ శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. ప్రతిరోజు ఈ ఆసనం వేయడం వలన అజీర్తి వ్యాధి వచ్చే అవకాశం లేదు. శరీరములో గ్రంధులన్నీ చక్కగా పనిచేస్తాయి.

స్త్రీలు ఈ ఆసనం వేయటం వలన సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

43. శశాంఖాసనం



ఈ ఆసనం వజ్రాసనంలో ఒకరకమైనది. శుప్తవజ్రాసనానికి వ్యతిరేకమైన ఆసనం ఇది. ఈ ఆసనాన్ని భోజనానికి ముందే వేయాలి.

ఆసన విధానం :-

మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని, పాదాలను పిరుదుల క్రిందకు చేర్చి, చేతులను వీపు మీద ఉండేలా కట్టుకొని శ్వాసను తీసుకుంటూ ముందుకు ఒంగి, నుదురు భాగం నేలకు ఆనించే ప్రయత్నం చేయాలి. మోకాళ్ళ మీదకు ఛాతి వచ్చేలా చేసి, ఆసనంలోకి వచ్చిన తరువాత ఊపిరిని మెల్లిగా వదలాలి. ఈ ఆసనం వేసినప్పుడు కనీసం పదిసెకండ్లయినా ఉండాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వలన ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి. దీనివలన పొట్టపెరిగే అవకాశంలేదు. నడుము ప్రక్కన కొవ్వును పూర్తిగా కరిగిస్తుంది. స్త్రీల నడుము ఎంతో నాజూకుగా, చూడచక్కగా తయారవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవారికి ఈ ఆసనం ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.

44. శుప్త వజ్రాసనం



వజ్రాసనంలోనే ఇది ఒక ఆసనం. వజ్రాసనం ఎంత సులువుగా వేయవచ్చో, దీనికి కొంచెం కష్టపడాలి. కొంత సాధన చేస్తే ఈ ఆసనం తప్పకుండా వేయగలుగుతారు.

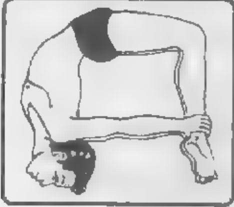
ఆసన విధానం :-

ముందుగా వజ్రాసనంలో కూర్చుని, చేతులు రెండూ కట్టుకుని మెల్లిగా వెనక్కి వంగుతూ, తలను నేలపై ఆనించాలి. ఊపిరి పీల్చుకుంటూ పొట్టనూ, ఛాతినీ కుదిరినంత పైకి ఎత్తుతూ శ్వాసను నిదానంగా వదలాలి. ఇలా రోజుకు నాలుగైదు సార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన వెన్నుముక బాగా సాగుతుంది. మెడ కండరాలు నరములు కూడా శక్తివంతమవుతాయి. కాలేయం పేగులలోని అనారోగ్యాలు తొలగిపోతాయి. ఎప్పుడూ నడుము నొప్పితో బాధపడేవారికి ఇది మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది. ఇది వేయడం వల్ల శరీరములో రక్తప్రసరణ కూడా బావుంటుంది.

45. ఉష్ట్రాసనం



ఆ ఆసనం వేసిన తరువాత చూస్తే ఒంటె ఆకారంలా కనిపిస్తుంది. అందువలన దీనికి ఉష్ట్రాసనం అనిపేరు వచ్చింది. ఉష్ట్రం అంటే 'ఒంటె' అని అర్థం. ఇది కూడా వజ్రాసనంలో ఒక రకమే.

ఆసనవిధానము :-

ముందుగా ముడుకులను నేలమీద ఆనించి, తరువాత మెల్లిగా వెనక్కి వాలుతూ రెండు చేతులతో రెండు కాళ్ళు చీలమండలను పట్టుకుని, తలను వీలయినంత వెనక్కి వంచాలి. నిదానంగా శ్వాస తీసుకుంటూ వదులుతూ ఉండాలి.

ఉపయోగాలు :-

దీన్ని వేయడం వలన ఛాతి విశాలమవుతుంది. కాళ్ళకు, చేతులకు కూడా బలం కలుగుతుంది. మెడ కండరాలు చురుకుగా పనిచేస్తాయి. దృష్టిదోషాలు నివారించి, చూపు వృద్ధి చెందుతుంది. టాన్సిల్స్ వంటివి కూడా తగ్గిపోతాయి. పొట్టతగ్గి, నడుం సన్నబడుతుంది. ఆస్త్మా వ్యాధి కూడా త్వరలో నివారణమవుతుంది.

46. గరుడాసనం



ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడటానికి గ్రద్ద ఆకారంలో ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని గరుడాసనం అని అంటారు. గరుడు అంటే గ్రద్ద అని అర్థము.

ఆసనవిధానం :-

రెండు కాళ్ళు దగ్గరకు చేర్చి నిల్చున్న తరువాత కుడితొడను ఎడమ తొడ మీదకి చేర్చికాలుని మెలిబెట్టి, పాదాన్ని ఎడమకాలు చీలమండలం

వద్ద ఆనించి ఉంచాలి. ఎడమ చేతిని కుడిచేతితో చుట్టి, రెండు అరచేతులను నమస్కరిస్తున్నట్లు చేయాలి. వీపును, తలను నిటారుగా వుంచాలి.

ఉపయోగాలు :-

రక్తనాళాలు బాగా సాగి, బలపడతాయి. వృషణాలు, వాపులు, నొప్పులు, హరిస్తాయి. వరిబీజం తగ్గిపోతుంది. కాళ్ళకండరాలు, నరాలు శక్తివంతమవుతాయి. కీళ్ళ నొప్పులు నివారిస్తాయి.

47. వృషభాసనం



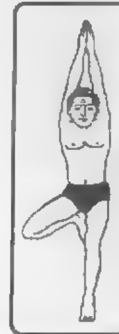
వృషభం అంటే ఎద్దు. ఈ ఆసనం దీని ఆకారంలో ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ ఆసనానికి 'వృషభాసనం' అనే పేరు వచ్చింది. ఈ ఆసనం వేయడం వలన బలహీనంగా ఉన్నవారికి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది.

ఆసన విధానం :-

కుడి కాలు వెనక్కి మడిచి పిరుదులు క్రిందకి పాదము వచ్చేలా కూర్చోవాలి. ఎడమకాలిని కుడి తొడ మీదుగా పాదాన్ని ప్రక్కకు చేర్చాలి. నడుమును నిటారుగా నిలబెట్టి రెండు చేతులను ఎడమ మోకాలు మీద వేసి ఊపిరిని పీలుస్తూ మెల్లిగా వదలాలి.

ఉపయోగాలు :-

శరీరంలో రక్తప్రసరణ బాగుండి మంచి బలం కలుగుతుంది. గ్రాస్టిక్‌వ్యాధి బాధలు తగ్గిపోతాయి. అజీర్ణం నివారణమవుతుంది. ఆస్త్మావ్యాధి కూడా అంతరిస్తుంది. స్త్రీలకు ఋతు సంబంధమైన దోషాలు సమసిపోతాయి.



48. వృక్షాసనం

ఇది ఒంటికాలు మీద వేసే ఆసనం ముందుగా గోడను ఆనుకుని ఆసనం వేయటం వల్ల ఒంటికాలు మీద నించునే శక్తి కూడా వస్తుంది.

ఆసన విధానం :-

రెండు కాళ్ళనూ దగ్గరగా చేర్చి ఉంచుకోవాలి. దాని తరువాత ఒక కాలి పాదాన్ని రెండోకాలి ప్రక్కన అన్చి పాదాన్ని పైకి తీసుకుంటూ

రెండవకాలి తొడపై వరకూ పోనివ్వాలి. మళ్ళీ రెండుచేతులనూ నిటారుగా పైకెత్తి నమస్కరించి ఎక్కడవంగకుండా నిటారుగా నుంచోవాలి.

ఉపయోగాలు :-

కండరాలకు, కీళ్ళకు మంచి బలాన్ని కలగజేస్తుంది. కాళ్ళు, చేతులు శక్తి వంతమవుతాయి. పొట్టను తగ్గించి, ఛాతిని పెంచుతుంది. శరీరం మొత్తానికి రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఏవిధమైన నొప్పులు దరిజేరకుండా వుంటాయి.

49. సంతులాసనం



ఈ ఆసనం కూడా ఒంటికాలి మీద శరీరం పూర్తి బరువును ఉంచి వేసే ఆసనమిది. మొదట్లో కొంత సాధన చేయాలి.

ఆసనవిధానం :-

పాదాలు రెండూ దగ్గిరగా చేసి, నిటారుగా నుంచోవాలి. ఒక కాలు వెనక్కి మడిచి పాదాన్ని చేత్తో పట్టుకొని మరో చేతిని నిటారుగా పైకి లేపాలి. కొంచెం సేపయిన తరువాత ఇంకో కాలుతో కూడా ఇలాగే చేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

మోకాళ్ళకు, మోచేతులకు, చేతివ్రేళ్ళకు మంచిబలం కలుగుతుంది. శరీరములో అన్ని భాగాలకు రక్తప్రసరణ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరం కూడా నాజూకుగా ఉంటుంది.

50. వాతాయనాసనం

ఇది కష్టమైన ఆసనం. కొంత శ్రమపడితే ఈ ఆసనం వేయడం సులువవుతుంది.



ఈ ఆసనాన్ని మోకాళ్ళ మీద నిల్చుని వేయాల్సి ఉంటుంది.

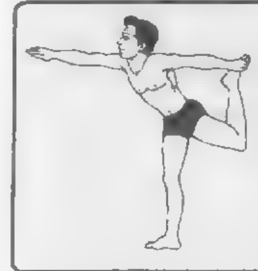
ఆసన విధానం :-

ముందుగా రెండు మోకాళ్ళ మీద నుంచోని కుడికాలును నేలమీద ఆనించి, ఎడమకాలిని మడిచి, కుడి తొడ పై పాదాన్ని ఉంచాలి. రెండు చేతులను మెలివేసి నమస్కారం చేయాలి. మొదట్లో చేతుల ఆధారాన్ని బట్టి ఆసనం వేయవచ్చు.

ఉపయోగాలు :-

కాళ్ళకి, మోకాలి చిప్పలకు కూడా బలం చేకూరుతుంది. కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు వంటివి కూడా తగ్గుతాయి. శరీరం లావు పెరక్కుండా చేస్తుంది. మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది.

51. నటరాజాసనం



పరమేశ్వరుడి న్యాట స్థితిని తెలియజేసే ఆసనం ఇది. అందువలనే దీనికి నటరాజాసనం అని పేరు వచ్చింది.

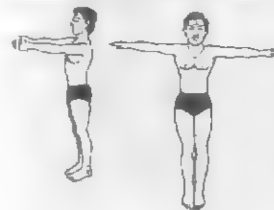
ఆసనవిధానం :-

నిటారుగా రెండు కాళ్ళనూ దగ్గరకు చేర్చి నుంచోవాలి. మళ్ళీ కుడికాలును వెనక్కి మడిచి, కుడిచేతిని చాచి కుడికాలు పాదాన్ని అందుకోవాలి. ఇలా కుడిచేతిని బాగా చాచిన తరువాత కొంచెం ముందుకు వంగడం జరుగుతుంది. దాని తరువాత ఎడమచేత్తో తిన్నగా ముందుకు కుచోవాలి. తలభాగం వీలయినంత వెనక్కి వంచి వేయాలి. ఇలా కొంచెం సేపు ఉన్న తరువాత యధాస్థానానికి వచ్చి, కాలు మార్చి ఇలాగే చేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన మోకాళ్ళకు, చేతులకు శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. శరీర అవయవాలకి మంచి బలం కలుగుతుంది. నడుముకు మంచి వ్యాయామం కలిగి సన్నబడుతుంది.

52. తారాసనం



ఈ ఆసనం చాలా తేలికైన, సులువైన ఆసనం, ఊపిరిని బాగా తీసుకుని, వీలయినంత సేపు శ్వాసను బంధించి మెల్లిగా వదలటం మంచిది.

ఆసన విధానం :-

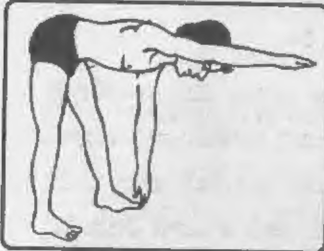
రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా జరిపి నిటారుగా నిలబడి, రెండు చేతులను భుజాలకు సమానంగా చాచాలి. కొంచెంసేపు ఉండి, మామూలు స్థితికి వచ్చేయాలి. మళ్ళీ చేతులను భుజాలకు సమానంగా ప్రక్కకు చాపి ఊపిరి

తీసుకుంటూ మెల్లిగా వదలాలి. ఇలా మార్చి మార్చి ఎంతసేపు వీలయితే అంతసేపు చేయవచ్చును.

ఉపయోగములు :-

ఇది వేయడం వలన ఊపిరి తిత్తుల వ్యాధి నివారించబడుతుంది. శ్వాసక్రియ కూడా వృద్ధిచెంది, పొట్ట తగ్గి ఛాతి బాగా విశాలమవుతుంది. శరీరం పొడుగు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అమ్మాయి, అబ్బాయిలకు బాగా ఉపయోగపడే ఆసనం ఇది.

53. త్రికోణాసనం



ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల శరీరభాగాలలో మూడుకోణాలు ఏర్పడతాయి. అందువలన దీనికి 'త్రికోణాసనం' అనిపేరు వచ్చింది.

ఆసన విధానం :-

రెండు కాళ్ళు వీలయినంత దూరంగా చేసుకుని నుంచోవాలి. రెండుచేతులను భుజాలకు సమాన ఎత్తులో ప్రక్కకు చాపిన తరువాత కుడి చేత్తో కుడికాలి బొటన వ్రేలిని తాకే ప్రయత్నంలో ముందుకు ఒంగి, కాళ్ళు వంగకుండా చేతి వ్రేళ్ళతో కాలి బొటన వ్రేలిని పట్టుకుని తిరిగి యధాస్థితిలోకి వచ్చి ఎడమ చేతితో ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఇలా కనీసం పదిసార్లయినా దీనిని వేయాలి.

ఉపయోగములు :-

దీనిని వేయడం వలన వెన్నెముక ధృడపడుతుంది. మెడ కండరాలు, కాళ్ళు, చేతులు, భుజములకు శక్తి పెంపొందుతుంది. నేత్ర దృష్టి వృద్ధి చెందుతుంది. నడుమభాగంలో ఉన్న కొవ్వు పూర్తిగా కరిగిపోతుంది.

54. చక్రాసనం

ఈ చక్రాసనం వేయడం చాలా కష్టంతో కూడిన ఆసనం. ఇది బాగా సాధన చేస్తూ మెల్లిగా అభివృద్ధి సాధించాలి.

ఆసన విధానం :-

నేలమీద వెల్లకిలా పడుకుని, కాళ్ళురెండూ మడిచి, తొడలకు కాలి పిక్కలు

అనుకుని వుండేలా చేయాలి. చేతులు తలవైపు ఒంచి, అరచేతులను నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో అరచేతులు, అరాకాళ్ళు దున్నుగా అనుకుని ఉంటాయి. మళ్ళీ అరచేతులు అరికాళ్ళు ఆధారం చేసుకొని శరీరం మొత్తం పైకెత్తాలి, తలను సాధ్యమైనంత క్రిందకు వంచాలి. ఈ ఆసనంలో ఎంత సేపయినా ఉండొచ్చు.



ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన కాళ్ళకి, చేతులకి మంచి బలం వస్తుంది. మెడ కండరాలు కూడా శక్తివంతమవుతాయి. వయసు పై బడిన యవ్వనస్థులా కనబడతారు. శరీరం మొత్తం నాజూకుగా మారుతుంది. రక్తప్రసరణ బాగుంటుంది.

55. పాద హస్తాసనం



ఈ ఆసనము వేయడం వలన ఎముకలకు మంచి బలం వస్తుంది. గతములో కాళ్ళు విరగటం వంటివలన ఏర్పడిన తేడాలు ఇప్పుడు నివారించబడతాయి.

ఆసన విధానం :-

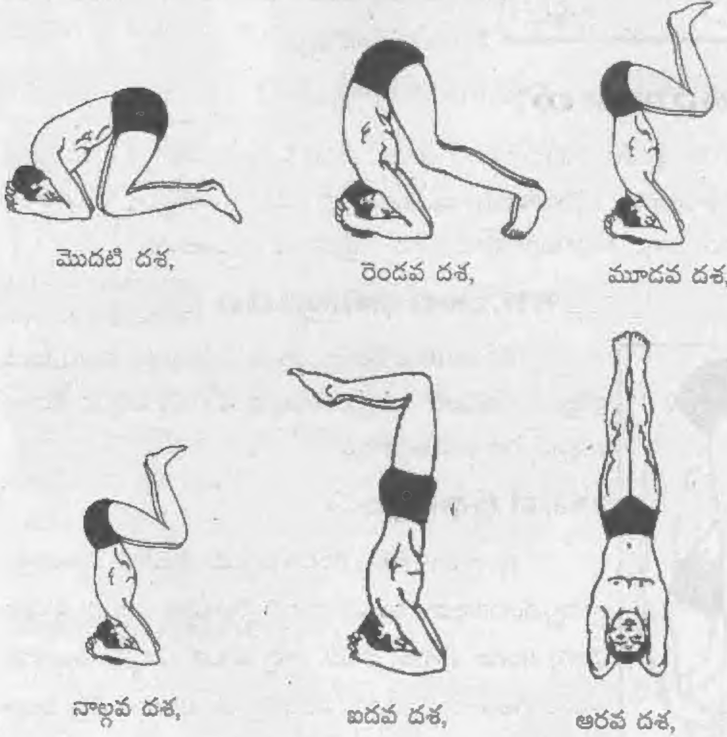
ముందుగా కాళ్ళు రెండూ దగ్గరకు చేసుకొని నిలబడాలి. కాళ్ళు వంచకుండా, నడుము నుంచి నిటారుగా ముందు పైపుకు వంగి, రెండూ చేతుల్తో రెండు కాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని, తలను వీలయినంత వెనక్కి వంచాలి. ఈ విధంగా చేస్తే ఇంకా బాగా అంటే తల మోకాళ్ళ మీదకు అనుకునేలా చేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

శరీరములో నీరసం, అలసట వంటివి తగ్గిపోతాయి. లావుగా వున్నవారు సన్నబడతారు. పొట్టలోని వ్యర్థమైన పదార్థాలు తొలగిపోతాయి. కాళ్ళకండరాలకు ఎముకలకు మంచి శక్తి వస్తుంది. ఎప్పుడైనా విరిగిపోయి కలిసిన ఎముకలు కూడా సరిగా అవుతాయి. శరీరం ఎంతో సౌందర్యంగా తయారవుతుంది.

56. శీర్షాసనం

ఈ ఆసనాలలో ఎంతో మంచి ఫలితానిచ్చు గొప్ప ఆసనం శీర్షాసనం. శీర్షాసనం నేర్చుకునే వారు అనుభవం ఉన్నవారి వద్దనుంచి తెల్సుకోవాలి. లేదా శీర్షాసనం మీద పూర్తి అవగాహన పెంపొందించుకుని ఎంతో జాగ్రత్తగా ఆసనం వేయాలి.



మొదటి దశ, రెండవ దశ, మూడవ దశ,

నాల్గవ దశ, ఐదవ దశ, ఆరవ దశ,

ఆసనవిధానం :-

నేలమీద మోకాళ్ళపై కూర్చొని, రెండు చేతులు తలచుట్టూ పటుకుని బాగా ముందుకు వంగి, తల భాగం నేలకు ఆనించాలి. తరువాత మోచేతులు ఆధారంగా చేసుకొని, మెల్లిగా కాళ్ళను పైకి ఎత్తాలి. అలాగే కాళ్ళు నిటారుగా పైకి చేరేంత వరకూ శరీరాన్ని బేలన్స్ చేస్తూ ఉండాలి. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు ఏభాగం వంపు లేకుండా నిటారుగా వుండేలా శరీరాన్ని బిగబట్టి వుంచాలి. ఆసనంలోకి పూర్తిగా

చేరినాక ఊపిరిని నెమ్మదిగా పీల్చుతూ మెల్లిగా వదులుతూ ఉండాలి. ఈ ఆసనంలో ఉన్నంతసేపూ కళ్ళు మూసే వుంచాలి. తలభాగం వైపు రక్త ప్రసరణ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ శీర్షాసనంలో వున్నంతసేపు ఏకదృష్టి కలిగి ఉండాలి. సాధ్యమైనంత సేపు ఈ ఆసనంలో వుండి, తిరిగి యధాస్థానానికి వచ్చేయాలి.

శీర్షాసనం వేసిన తరువాత 'శవాసనం' వేయాలి. ఇందువలన శరీర భాగాలన్నీ బాగా విశ్రాంతి చెందుతాయి.

ఉపయోగములు :-

శీర్షాసనము వల్ల అన్ని అవయవాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. ఒంట్లోని గ్రంధులన్నీ కూడా చక్కగా పనిచేస్తాయి. శరీరంలోకి రక్తం బాగా ప్రసరిస్తుంది. గుండె వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం కూడా లేదు. మెదడు చురుకుగా పనిచేయడం వలన జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ ఆసనం వల్ల చదువుకునే పిల్లలకు ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. చదువు మీద శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. శరీరం బాగా కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది.

శీర్షాసనం వలన ఆస్మా, మధుమేహవ్యాధులు త్వరలో తగ్గిపోతాయి. లావుగా ఉన్నవారు తొందరలోనే సన్నబడతారు. ఎండ్రోక్రైన్ గ్రంధులు సమర్ధవంతంగా పని చేయడం వల్ల ఎన్నో సామాన్య వ్యాధులు తొందరగా నయమవుతాయి. నిద్ర లేమిని పూర్తిగా దూరం చేస్తుంది. జీర్ణశక్తి వృద్ధి చేసి, బాగా ఆకలిని పెంచుతుంది.

గమనిక :-

కొన్ని దీర్ఘ అనారోగ్యాలతో బాధపడే వారు, దృష్టి లోపం ఉన్నవారు, మానసిక ఆందోళన, బలహీనతతో ఉన్నవారు, డాక్టర్ల సలహాను తీసుకొని అప్పుడు ఈ శీర్షాసనం వేయవచ్చు. శీర్షాసనాన్ని నేర్చుకునేవారు మెల్లిగా ఒక్కో మెట్టు సాధన చేయడం మంచిది. అంతే గాని ఒక్క వుదుటున ఆసనాలన్ని వేయాలని అనుకోకూడదు.

వ్యాధుల నివారణకు ఆసనాలు

యోగాసనాలు వేయడం వలన శరీరంలోని రోగములు పూర్తిగా నివారణమవు తాయి. శాస్త్రీయపరంగా కూడా ఈ విషయము నిరూపణ అయింది. మనం ఆహార విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ అసనాలతో, ప్రాణాయామంతో రోగనివారణ పొందవచ్చును. ఇప్పటి వరకూ తెలిపిన ఆసనాలలో వలన ఏర్పడే ఫలితాలు ఇక్కడ

వివరంగా తెలుకోగలరు.

1. **కళ్ళనొప్పులు, వాపులు, చెవి-ముక్కు వ్యాధులు :-** సిద్ధాసనం, శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనం, మత్స్యాసనం, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం, పాద్మాసనం, వజ్రాసం, పశ్చిమోత్తాసనం.
2. **తలనొప్పులు, కణతల నొప్పులు :-** పశ్చిమోత్తాసనం, హలాసనం, సర్వాంగాసనం, శవాసనం.
3. **హిస్టీరియా, మతిభ్రమణం, మతిమరుపు :-** పద్మాసనం, వక్రాసనం, వృషాసనం, మండూక, వజ్రాసనములు, మత్స్యేంద్రాసనము.
4. **నిద్రలేకపోవడం, శరీరనొప్పులు :-** సర్వాంగాసనం, శవాసనం, సూర్యనమస్కారములు.
5. **నరములకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు :-** లోలాసనం, ఉద్ధిత ఏకపాద శీర్షాసనం.
6. **గొంతునొప్పులు, టాన్సిల్స్, శ్వాసకోశ వ్యాధులు :-** మత్స్యాసనం, సింహాసనం, సుప్తవజ్రాసనం, సర్వాంగాసనం.
7. **క్షయ, దగ్గు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు :-** మత్స్యాసనం, శలభాసనం
8. **ఛాతిలో నొప్పి :-** బద్ధపద్మాసనం, ఉత్కాటాసనం.
9. **ఊపిరితిత్తుల నొప్పులు, శ్వాసకోశవ్యాధులు :-** సర్వాంగాసనం, విపరీతకరణ ముద్ర, శీర్షాసనం, వృక్షాసనం, సూర్యానమస్కారములు.
10. **అధిక రక్తపోటు :-** వజ్రాసనం, సిద్ధాసనం, పద్మాసనం, మత్స్యాసనం, శవాసనం.
11. **గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు :-** సర్వాంగాసనం, హలాసనం, వజ్రాసనం, పద్మాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం.
12. **రక్తహీనత, రక్తదోషములు, నరముల బలహీనతలు :-** లోలాసనం, కుక్కుటాసనం, బకాసనం, ఉత్కటాసనం, సర్వాంగాసనం, శీర్షాసనం, వృక్షాసనం,
13. **మధుమేహవ్యాధి :-** సిద్ధాసనం, శీర్షాసనం, చక్రాసనం, హలాసనం మత్స్యాసనం, సర్వాంగాసనం, మయూరాసనం, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం.
14. **జీర్ణకోశ వ్యాధులు :-** సర్వాంగాసనం, వజ్రాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, బుద్ధ పాద్మాసనం.
15. **అజీర్తివ్యాధి :-** హలాసనం, మయూరాసనం, ధనూరాసనం, మత్స్యాసనం, పాదాహస్తాసనం,
16. **విరోచనములు :-** బద్ధాపద్మాసనం, కుక్కటాసనం
17. **ప్రేగుల సంబంధ వ్యాధులు :-** లోలాసనం, గర్భాసనం, బుద్ధహస్తాసనం, పద్మాసనం, సూర్యనమస్కారములు.
18. **మూత్రాపిండాలలో రాళ్ళు :-** మత్స్యేంద్రాసనం, మత్స్యాసనం,
19. **కాలేయ వ్యాధులు :-** హలాసనం, వర్తులాసనం, శలభాసనం,
20. **కాలేయం, వెన్ను పెరుగుదల :-** సర్వాంగాసనం, హలాసనం, మయూరాసనం, బద్ధపద్మాసనం.
21. **నడుము నొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు :-** వక్రాసనం, తోలంగాసనం, సూర్య నమస్కారములు, హలాసనం.
22. **హెర్నియా, బోదకాలు :-** గరుడాసనం, త్రికోణాసనం, ఉత్కటాసనం, మత్స్యేంద్రసనం.
23. **నపుంసకత్వం, నరముల బలహీనత, శీఘ్రస్కలనం :-** పద్మాసనం, సిద్ధాసనం, వజ్రాసనం, సింహాసనం, మండూకాసనం, గోముఖాసనం, సుప్త వజ్రాసనం,
24. **ఋతు సంబంధవ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు :-** సర్వాంగాసనం, శలభాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, భుజంగాసనం
25. **బహిష్టులో అపక్రమము :-** ధనురాసనం, మత్స్యాసనం, సుప్తవజ్రాసనం, పశ్చిమోత్తసనం, భుజంగాసనం.
26. **కీళ్ళనొప్పులు, ఇతర నొప్పులు :-** బద్ధ పద్మాసనం, ఉత్కటాసనం, అకర్ణ ధనూరాసనం, పద్మాసనం, తోలాంగసనం,
27. **చర్మవ్యాధులు :-** శీర్షాసనం, పద్మాసనం, సిద్దాసనం, సింహాసనం, గోముఖాసనం, వక్రాసనం, వృక్షాసనం
28. **చెడువాపులు, కురుపులు :-** సిద్ధాసనం, సింహాసనం, మండూకాసనం, సుప్త వజ్రాసనం.
29. **కుష్టువ్యాధి :-** మత్స్యేంద్రాసనం, సింహాసనం, గోముఖాసనం, వీరాసనం,
30. **స్థూలకాయం :-** మండూకాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, మయూరాసనం, సుప్తవజ్రాసనం, ధనూరాసనం, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం.

31. **అలసట, బద్ధకం :-** లోలాసనం, కుక్కుటాసనం, ఉత్తమాంగాసనం, బకాసనం, ఉద్ధితపాద శీర్షాసనం, లోలాసనం.

32. **అన్ని రకాల జ్వరములు :-** గర్భాసనం, సిద్ధాసనం, శవాసనం, గోముఖాసనం.

33. **పక్షవాతం, కాళ్ళుచేతుల సలుపులు :-** పద్మాసనం, వీరాసనం, సిద్ధాసనం, పర్వతాసనం, మత్స్యేంద్రాసనం, సింహాసనం, మండూకాసనం.

34. **మొలల వ్యాధి :-** సిద్ధాసనం, శీర్షాసనం, పశ్చిమోత్తానసనం, గోముఖాసనం,

35. **విరాసక్తి నీరసం :-** లోలాసనం, కుక్కుటాసనం, బకాసనం, తోలాసనం, ఉద్ధిత ఏకాపాద శీర్షాసనం.

మా నూతన ప్రచురణలు

డా. అయోధ్య ఆర్.కె. గారు "మానసతరంగాలు" శీర్షికన రచించిన వైద్య పుస్తకములు

1. డిప్రెషన్ (రకములు, కారణములు, లక్షణములు, నివారణ)
2. యాంగ్జయిటి (రకములు, కారణములు, లక్షణములు, నివారణ)
3. స్కిజోఫ్రినియా (రకములు, కారణములు, లక్షణములు, నివారణ)
4. యవ్వనంలో వచ్చే శరీర మార్పులు (అందోళనలు, సందేహాలు, సమాధానాలు)
5. ఆధునిక ధ్యానం
6. రక్తపోటు డా. కె.రామలక్ష్మి ఎమ్.డి.
7. స్థూలకాయం డా. కె.రామలక్ష్మి ఎమ్.డి.
8. హార్మోన్స్ డా. కె.రామలక్ష్మి ఎమ్.డి.
9. మధుమేహంతో జీవితం సాగించడం ఎలా డా. ఎస్.వి. కృష్ణారావు ఎమ్.డి.
10. ప్రాణాంతక వ్యాధి క్యాన్సర్ డా. ఎమ్. గోపిచంద్ ఎమ్.ఎస్.
11. టాన్సిల్స్ - సైనసైటీస్ డా. ఎమ్. జగన్మోహనరావు ఎమ్.ఎస్. డి.ఎల్.ఓ.
12. దాంపత్య దీపిక డా. కొత్త రవీంద్రబాబు ఎమ్.ఎస్.
13. చైల్డ్ హెల్త్ డా. ఎమ్. వెంకటప్పారెడ్డి ఎమ్.డి. డి.సి.హెచ్.
14. హోమియో దర్శిని డా. కె.వి.ఎస్.డి. ప్రసాద్ డి.హెచ్.ఎమ్.ఎస్., ఎమ్.హెచ్.ఎస్.